QUÉ HACER SI: NO TE DEVUELVEN LA ENTRADA DE UN CONCIERTO

Profeco

REVISTA DEL

CONSUMIDOR

revistadelconsumidor.gob.mx

El Laboratorio Profeco analiza:

PAPILLAS PARA BEBÉ

¿Demasiada sal y calorías?

→GUÍA ANTIDERROCHE PARA PADRES PRIMERIZOS

Estudio de calidad:

→PERIQUERAS

Las inseguras y las carísimas

Quién es quién en

crédito comercial

¡Que no te ahoguen esos meses sin intereses!

10 métodos para ahorrar en salud

La Familia Burrón, consumidora

Tecnología Doméstica Profeco

Gomitas de dulce

Deliciosa manera de festejar el Día del niño

Abril de 2010 Núm. 398 $25

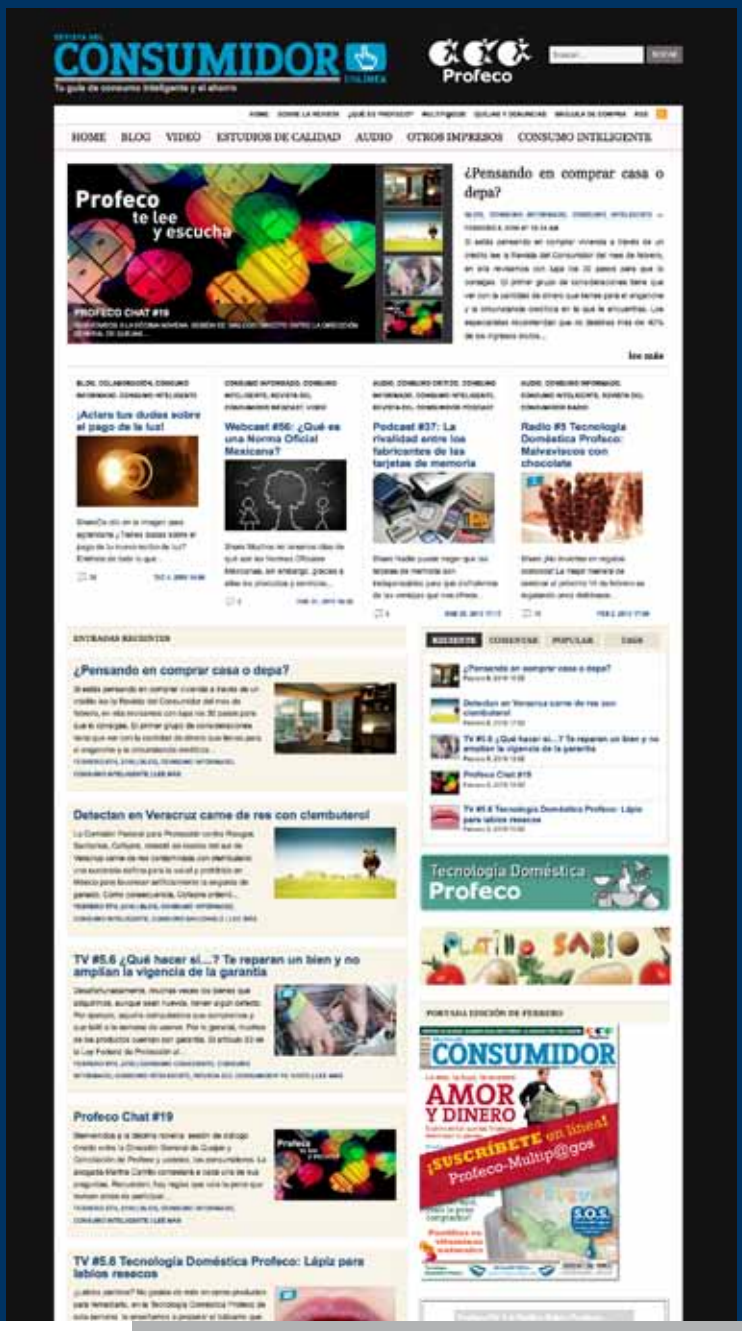
7 509997 078342 00398

Exhibir hasta el 30 de abril

ISSN 0185-8874

¡Tu guía de consumo inteligente en internet!

REVISTA DEL CONSUMIDOR EN LÍNEA



• Diariamente subimos contenido en audio y video, así como documentos y publicaciones gratuitas descargables en PDF.

Revista del Consumidor TV
Cápsulas de actualidad en materia de consumo con notas, reportajes, el Platillo Sabio Profeco, la Tecnología Doméstica Profeco y nuestros afamados estudios de calidad.

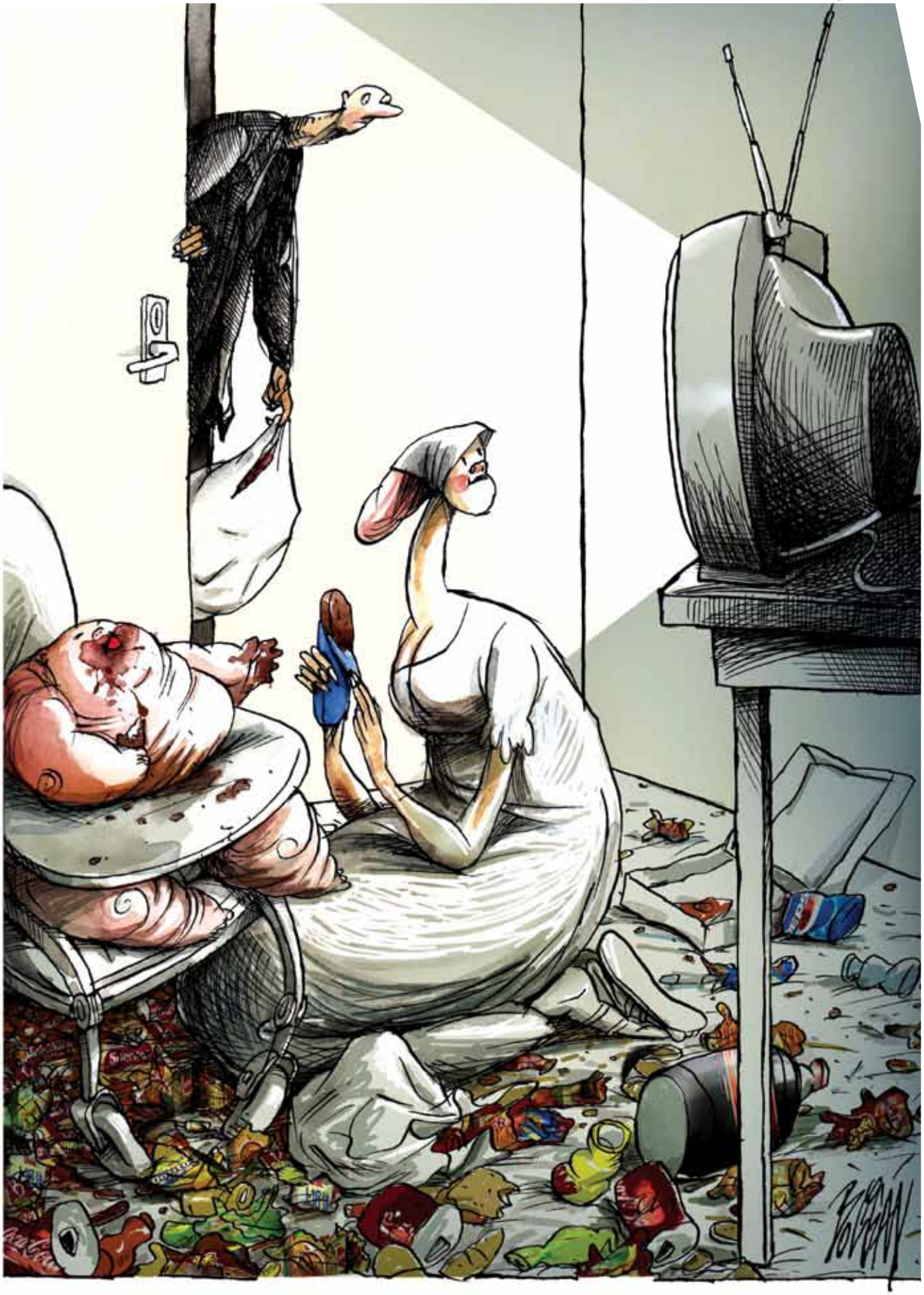
Tecnología Doméstica Profeco en Revista del Consumidor Radio
Cada semana escucha un producto nuevo para preparar en casa de la mano de Miguel Ángel Meza y la conducción de Fernanda Tapia.

Revista del Consumidor Podcast
Reportajes de tendencias de consumo, con opción a escuchar desde el sitio o suscribirte vía iTunes.

• Participa todos los viernes en el "chat" del sitio, en el que un abogado de Profeco te orientará sobre todas tus dudas en problemas que hayas tenido con proveedores.

•Intégrate además a nuestras redes sociales: twitter.com/profeco, facebook.com/profeco y youtube.com/profecotv.

EL FESTÍN DEL BEBÉ por **Boligán**



SUMARIO

Abril
de 2010
Núm. 398

6→ **YO, CONSUMIDOR**
Tus cartas, tus debates, tu voz

9→ **CONTENIDO NETO**
Todo el mundo del consumo en una sección

30→ **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
¿Tienes antojo de algo dulce? Te enseñamos a hacer gomitas caseras

32→ **SALUD Y NUTRICIÓN**
Te decimos cómo tener una buena postura para prevenir los problemas de espalda

34→ **DIVÁN DE NUTRICIÓN**
¿Dudas sobre la dieta de tu familia? Las resolvemos con ayuda de nuestra experta

36→ **BEBÉS Y SOBREPROTECCIÓN**
Los padres primerizos suelen ser precavidos en exceso. No dejes que la preocupación afecte tu economía

42→ **ESTUDIO DE CALIDAD: PAPILLAS PARA BEBÉ**
No toda la comida envasada que le das a tu bebé tiene las mismas propiedades. Conoce su contenido y elige la mejor para tu pequeño

52→ **ESTUDIO DE CALIDAD: PERIQUERAS**
Hay periqueras excelentes pero caras, y baratas pero no tan buenas. Te decimos cuál te conviene

60→ **RADIOGRAFÍA: CRÉDITO COMERCIAL**
¿Es buena idea endeudarte a plazos semanales en las tiendas? No lo hagas todavía

66→ **10 FORMAS DE AHORRAR EN SALUD**
Te damos diez recomendaciones que ayudarán a que estés sano sin gastar demasiado

70→ **CÓMO COMPRAR SOFTWARE EN LÍNEA**
Todo lo que debes saber antes de descargar programas de computación

74→ **VIVE MÉXICO**
Malinalco: planeamos una ruta ideal para que conozcas las maravillas que ofrece este pueblo

78→ **SERVICIOS A BORDO**
Los canales que **Profeco** pone a tu disposición

80→ **EL TURNO DE**
Dario T. Pie deja por un momento La Roña para contestar nuestras preguntas sobre consumo

Suscríbete a la Revista del Consumidor

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10: $250.00

→Entra a multipagos en profeco.gob.mx
→Llama al 01 800 468 8722 para pago con Visa o Mastercard
→Acude a tu delegación Profeco más cercana

Vivir Mejor

revistadelconsumidor.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Profeco

SE

Procurador Federal del Consumidor
Antonio Morales de la Peña

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Mónica Braun Guillén

Director General de Difusión
Rodrigo Xoconostle Waye

REVISTA DEL
CONSUMIDOR

Director Editorial
Pablo García Camarero

Subdirector Editorial
Alejandro García Williams

Coordinadora Editorial
Alejandra Sánchez Plascencia

Jefe de Información
José Armando Aguilar Pérez

Corrección de estilo
Alma Rosa Guerrero Gutiérrez

Director de Arte y Diseño
Guillermo Serrano Sánchez

Editora Gráfica
Mayra Meneses

Diseño
Roberto Paz Amaya,
María José Flores

Colaboradores
Boligán, Leticia Huerta, Ágata Székely, Tania Negrete, Fátima Escobar, Martha Bolaños, Carlos Gutiérrez, Rafael Muñoz, MarTe

Ilustradores
Francisco González y García, Enrique Ortega, Carlos Villa Juárez, Erika Argüello

Fotógrafos
José Rodríguez Magos, Arturo Buitrón, Héctor Barrera

Consejo Editorial
Antonio Morales de la Peña
Aída Albuerne Piña
Roberto Bello Salcedo
Mónica Braun Guillén
Noreli Domínguez Acosta
Alberto Díaz Trujillo
José Luis Flores Lepe
Raúl García Moreno Elizondo
Esperanza Gómez Mont Urueta
Raúl Reynoso Nuño
Jaime Salazar Silva
José María de los Santos Quezada
Miroslava Turrubiarte Thomas
Rodrigo Xoconostle Waye

GRACIAS, CONSUMIDORES EN LÍNEA

Apesar del título, no nos referimos a las personas que compran productos a través de internet (asunto de importancia que, de cualquier forma, tratamos en la página 70). Estamos aplaudiendo a las personas que consultan la **Revista del Consumidor en línea**; fueron 765,854 los que entraron a revistadelconsumidor.gob.mx desde mediados de abril de 2009, cuando nació el sitio, hasta marzo de este año. ¡Festejamos nuestro primer cumpleaños!

¿Son muchos o pocos usuarios? Lo que importa es que cada uno de ellos son consumidores con necesidades de información, y que han acudido a nuestro sitio para satisfacerlas.

Lo anterior es un hecho que nos empuja a exigirnos más. Si algo te resultó útil en algún momento, esperas que te resulte así siempre. Entonces, que valgan estas líneas como una muestra más de vitalidad y para reafirmar que la **Revista del Consumidor** es una sola misión educativa que se expresa en diferentes medios.

Sin embargo, como muchos otros fieles lectores saben, el contenido de revista en línea no es el mismo que el de la revista impresa. Si se trata del placer de la lectura, de textos que sólo pueden vivir en papel y de imágenes luminosas a todo tamaño, nada puede compararse a lo que ahora tienes en las manos. Por cierto, sabemos que a varios lectores les ha sorprendido el papel más delgado en el que a partir de febrero se imprime la revista. Una explicación: decidimos que teníamos que ser más austeros, mejor adaptados a los tiempos económicos que vive el país. Pero el esfuerzo editorial (y el número de páginas) es el mismo, por supuesto. A los lectores "clásicos": gracias, desde hace más de 30 años.

El favorito de los editores

"Lecciones de consumo: La Familia Burrón", (pág. 20)
Lo que para muchos será una lectura cargada de nostalgia, para otros será una razón más para respetar los poderes analíticos de don Gabriel Vargas.

"Estudio de calidad: alimentos colados para bebés", (pág. 42)
El enfrentamiento que a toda mamá o papá importa: papillas comerciales vs. papillas caseras. ¿Cuáles son más nutritivas?

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 14, Col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México, DF.
Teléfono: 5625 6926. Fax: 5553 0574, E-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx
Publicidad institucional: 5211 7419

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Impresora y Encuadernadora Progreso, SA de CV (IEPSA), San Lorenzo No. 224, Col. Paraje San Juan, CP 09830. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México AC, Calle Guerrero #50, Col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Rodrigo Xoconostle Waye. Tiraje: 43,000 ejemplares.

El consumo inteligente es nuestra misión

LOS 7 PASOS DEL CONSUMO INTELIGENTE

No es lo mismo consumir a tontas y a locas que de manera inteligente. ¡Recuerda estos pasos y úsalos en tu vida diaria!

1 CONSUMO CONSCIENTE

Conocer nuestros derechos y obligaciones, así como asumir las consecuencias de nuestra manera de consumir.

2 CONSUMO INFORMADO

Comparar calidad y precio, pensando en satisfacer necesidades reales y en invertir antes de gastar.

3 CONSUMO CRÍTICO

Tener una posición crítica ante la publicidad y la moda, y valorarse por lo que se es y no por lo que se tiene.

4 CONSUMO SALUDABLE

Llevar una alimentación balanceada, evitar fumar y procurar un consumo que fomente el beneficio de la salud.

5 CONSUMO SUSTENTABLE

Elegir productos que sean ecológicos, ahorrar energía y agua, separar la basura y generar menos desechos.

6 CONSUMO SOLIDARIO

Preferir productos artesanales o de empresas socialmente responsables, con políticas laborales justas y procesos de producción limpios.

7 CONSUMO ACTIVO

Hacer alianzas con otros consumidores, con Profeco u otras instituciones para defender nuestros derechos y lograr relaciones de consumo más equitativas.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

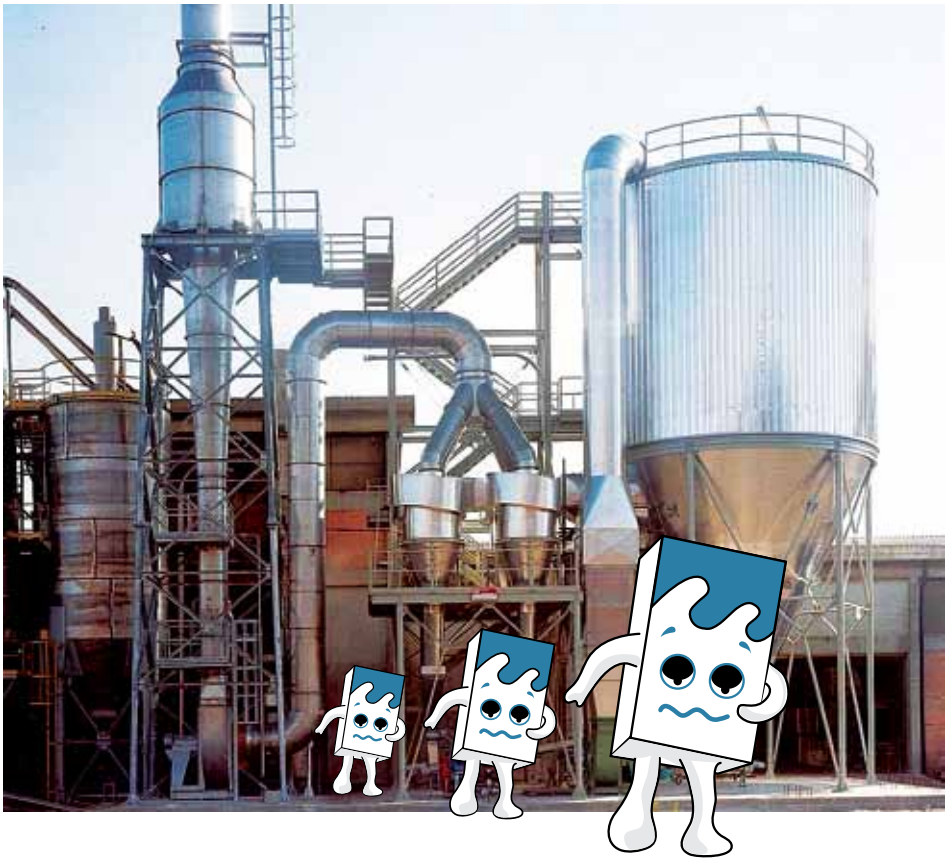
revistadelconsumidor.gob.mx

SE

Estados Unidos Mexicanos

ESTA ES TU VOZ

Envíanos tus dudas y comentarios acerca de la **Revista del Consumidor**, o bien tus experiencias relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos, a **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a Av. José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, CP 06140, México, DF. ¡Escribe ya y expresa tu opinión!



LA SOSPECHA DE LA LECHE NO SE AGOTA

Leí su artículo "Sospecha de mala leche" (*febrero de 2010, número 396*) y tengo las siguientes dudas: ¿qué significan las letras A y B impresas en la base del recipiente? ¿Qué hacen con la leche que caduca y no se vendió en el súper? ¿Acaso la reprocesan para hacer quesos o yogur? ¿En serio piensan que les creemos que la tiran? Ahora que lo pienso, si así fuera, ¡qué tremendo desperdicio! Lo mejor sería regalarla a la gente más necesitada.

—Luis R.

Esas letras no tienen un significado en sí mismas. Forman parte de un código (por ejemplo: A1 345) que se crea en la línea de producción de la leche envasada. Sólo sirven para fines de control a lo largo de la distribución y manejo del producto, según Sergio Escalera, gerente de comunicación de Tetra Pak México.

Ahora, sobre el destino de la leche caduca, la tuya es una gran pregunta. Se la hicimos a Alpura, por ejemplo, que prefirió no desarrollar el tema. Informaciones para nada infundadas apuntan a que se puede utilizar en la elaboración de ciertos quesos, yogures o batidos. Es técnicamente posible, afirmó Samuel Suazo, investigador especializado en lácteos del IPN. Otro destino probable: los productores de alimentos para animales. El asunto amerita que investiguemos a fondo. Espera noticias. Eso sí: en verdad no es buena idea regalar leche caduca a la gente necesitada.

¿PUEDO CONFIAR EN MI GASOLINERA?

Me gustaría que me ayudaran a saber si una estación de gasolina me está dando correctamente la cantidad que he pedido, y también quisiera que me facilitaran algunos tips para que mi gasto en gasolina rinda más. ¡Saludos!

***—Luis* (vía "Profeco te lee y te escucha", chat que se realiza semanalmente en revistadelconsumidor.gob.mx)**

En profeco.gob.mx encontrarás una herramienta muy útil para lo que estás buscando: el programa *Quién es quién en gasolineras*. Llegas a él desde la página de inicio, buscando la liga en la columna de la derecha. En realidad, se trata de un micrositio en el que puedes conocer el historial de verificación de las gasolineras a nivel nacional de 2005 a la fecha, al seleccionar uno de los siguientes tres criterios de búsqueda: domicilio de la gasolinera, su razón social o su número.

En revistadelconsumidor.gob.mx hay videos sobre ahorro de gasolina. Te pasamos estos tips al costo: 1 Sé puntilloso con la presión de aire de tus llantas. 2 Procura no pegar acelerones. 3 Cuando puedas, no dudes en meter la cuarta o quinta velocidad. 4 Un auto mal afinado gasta mucha gasolina.

OJO: las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información Pública). No olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos contactarte.

Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias. La **Revista del Consumidor** no tiene la facultad legal para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria para que, a través de las instituciones correspondientes, resuelvan sus conflictos con proveedores y prestadores de servicios.

LA VÍA ADECUADA

Hola. Les informo que por medio del correo electrónico, envié una carta a Vacation World de México, en la cual doy aviso de la cancelación de un contrato para la adquisición de un plan vacacional, con vigencia de 30 años.

Asimismo, después de enviar la notificación vía electrónica, avisé vía telefónica a la representante de la empresa. ¿Hice bien? ¿Necesito hacer algo más?

—Gumaro Hernández

Con el fin de que tu notificación cumpla con el objetivo de dejar sin efecto el contrato, debes saber que en primera instancia conviene apegarse a lo establecido en la cláusula novena del contrato, que señala que la revocación deberá ser por escrito con acuse de recibo en el domicilio del Club, del Representante o en el lugar donde se haya celebrado la operación. La revocación hecha conforme a esta sección deja sin efectos al contrato.

Sin embargo, para **Profeco** es suficiente tu notificación por medio de correo electrónico (si sólo la haces por teléfono no cuenta, por cierto). Si el proveedor se niega a realizar la cancelación, te sugerimos acudir cuanto antes a la delegación **Profeco** que te corresponda para formalizar tu queja.

EMPRESAS BAJO LA LUPA

¿Tienen algún sistema para medir o verificar la calidad de los servicios prestados por proveedores de internet, o para asegurar que el consumidor, en caso de queja, sepa cómo darse cuenta del servicio que recibe? Así no se deja espacio a malas intenciones, malas interpretaciones o abusos de una u otra parte.

***—Alejandro* (vía "Profeco te lee y te escucha", chat que se realiza cada viernes en revistadelconsumidor.gob.mx)**

El Buró Comercial de Profeco puede servirte. Se trata de un gran compilado de información sobre el comportamiento comercial de los proveedores. Despliega, por ejemplo, el número de quejas ante **Profeco**, el porcentaje de conciliación o la cantidad de procedimientos por infracciones a la ley. Entra a burocomercial.profeco.gob.mx. Ojo al dato: no existe norma o autoridad que por ley verifique la velocidad de bajada y subida de datos en internet.

INSATISFECHO CON CABLEVISIÓN

Soy dueño de un café internet y desde que contraté el servicio de Cablevisión he tenido pérdidas en mi negocio. Ojalá pudieran hacer un estudio de calidad de los proveedores del servicio de internet, como Telmex, Cablevisión, etcétera. Me dejé llevar por la publicidad de Cablevisión y es el peor error que he cometido. Cada 2 o 3 semanas reporto las fallas del servicio y no hacen nada. Quise cancelar, pero me piden que pague un año obligatorio, aun cuando ellos han incumplido su contrato, ya que lo que ofrecen no se parece en nada a lo que en realidad dan.

—Jaime Jiménez

No sabemos con exactitud qué atributo o bondad publicitada por Cablevisión echas en falta o te ha decepcionado, pero sí podemos decir que, en general, a los consumidores nos falta ojo crítico o cautela a la hora de juzgar la publicidad de un proveedor, sobre todo si buena parte de nuestra decisión de compra o contratación se basa en dicho material propagandístico.

Ahora, si lo que quieres es cancelar el servicio, es necesario que hagas lo que, quizá, no creíste necesario hacer a la hora de firmar el contrato: ¡revisarlo con cuidado! En este documento deben estar descritos los términos, condiciones y restricciones de la prestación del servicio. Si uno o varios de estos términos no han sido respetados por Cablevisión, acude de inmediato a presentar tu queja en la delegación **Profeco** más cercana a tu domicilio o lugar de trabajo. De esta manera podrás exigir que cumplan con lo prometido, o bien, dar por terminado el contrato si tu petición de cancelación se apega a lo establecido en dicho documento.

Por cierto: pronto publicaremos un gran comparativo de tarifas y servicios de televisión restringida, que sin duda te ayudará a tomar decisiones de compra.

FE DE ERRATAS

En el número 396, en la sección "El turno de...", publicamos una entrevista al caricaturista Trino. En la entrada del artículo mencionamos que nuestro entrevistado conduce el programa de radio "La Chorcha Interminable"... Disculpen todos: por supuesto que se llama "La Chora Interminable".

¡MÁS CHARLA ENTRE NOSOTROS!

Queridos lectores: ponemos atención a los comentarios, quejas o sugerencias que nos mandan a través del sitio de la revista: revistadelconsumidor.gob.mx. Estos son algunos de ellos. ¡Sigan escribiendo!

Roberto Tuda Rivas, sobre "¿Qué hacer si deseas evitar publicidad telefónica?"
La verdad, creo que el sistema (*en referencia al Registro Público de Consumidores*) no está bien pensado para el consumidor, sino para el publicista. Ellos tienen permiso de hacer propaganda, y la responsabilidad de bloquearla recae en el usuario, además de que es una cancelación temporal. Debería estar estrictamente prohibido hacer mercadotecnia por teléfono (fijo y celular), salvo expreso consentimiento del dueño de la línea. En lugar de eso, nos ponen a llamar a un telefonito y elegir entre diversas opciones para dificultar el bloqueo de la propaganda, la cual es molesta e invade nuestra privacidad.

Pepe R., sobre "A dónde irán (los condones)"
Aunque lo menos ecológico es enviar los condones al drenaje, les puedo decir que mucha gente lo hace. Trabajé en una planta de tratamiento de aguas negras y los lunes eran los días en que a los tanques de entrada llegaba una enorme cantidad de condones. Mi sugerencia es que nos preocupemos todos por envolverlos en papel sanitario y tirarlos a la basura.

R. W. Walker, sobre "La automedicación y sus riesgos"
Al no alcanzar el dinero para acudir a pedir consulta o por no tener seguro, tendemos a ir con el boticario y tomarlo como si fuera un médico. Incluso, algunas farmacias ofrecen un servicio económico de consulta, de reojo, sin auscultación y ni hablar de solicitar exámenes de laboratorio para un mejor diagnóstico. Falta fomentar una cultura de la salud, pero cuando el bolsillo está vacío, uno acude a donde puede.

SAR-TEL
Centro de Atención Telefónica del SAR

Aclara tus dudas sobre el
Sistema de Ahorro para el Retiro

Te daremos orientación y asesoría sobre:
- El **Sistema de Ahorro para el Retiro**
- Rendimientos (ganancias) que otorgan las **AFORES**
- Saber en qué **AFORE** se encuentra tu Cuenta Individual
  (Para este punto es necesario que tengas a la mano tu número de Afiliación al IMSS, que puedes consultar en la hoja rosa, credencial azul y blanca, o directamente en la empresa donde laboras).
- Saber qué hacer en caso de que no llegue tu estado de cuenta
- Tipos de Retiros Parciales
- Quejas ante CONDUSEF
- Localización de la Cuenta ISSSTE (A través de un asesor por medio de la CURP)
- Transferencia a PENSIONISSSTE

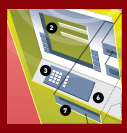
Teléfono :
01 800 50-00 747

Horario de Atención
Asesoría personalizada de Lunes a Viernes de 8:00 a 22:00 hrs.
Sábados y Domingos de 9:00 a 18:00 hrs.
Servicio automático de localización de tu Cuenta Individual
las 24 hrs. del día, los 365 días del año.

CONTENIDO NETO

Rivalidades cerveceras
pág. 16

¡Borola Tacuche!
pág. 20



Así funciona un ATM
pág. 24

La industria automotriz está preocupada por un crecimiento vertiginoso (caso Toyota y Honda, mostrado en la foto) o por constantes números rojos (caso las armadoras estadunidenses). Pero, ¿en qué lugar ha dejado a la calidad?

Foto EFE

¡Que alguien llame a la grúa!

Las desgracias parecen nunca detenerse para la industria automovilística. Primero fue la crisis de combustible, el cual aumentó de precio considerablemente, dejando a los dueños de camionetas y SUV con el llanto en los ojos. Después, el colapso económico de 2008 llevó a las tres grandes armadoras de Estados Unidos a pedir créditos para subsistir (el gobierno sacó de la bancarrota a General Motors y a Chrysler, mientras que Ford extendió créditos previos para seguir funcionando), y las compañías automotrices asiáticas, como Toyota, Honda y Hyundai, se levantaron como los nuevos gigantes.

Pero 2010 comenzó con el declive de Toyota, que después de ser la empresa que más autos vendió los dos últimos años, tuvo que mandar a revisión ocho millones de autos que presentaron problemas de aceleración involuntaria, causando varias muertes. Akio Toyoda, presidente y nieto del fundador de la automotriz nipona, compareció ante el congreso de Estados Unidos, pidiendo disculpas por el pobre funcionamiento de sus vehículos. Ahora en México, Nissan anunció que retendrá 8 mil camionetas y camiones por un problema con los pedales de frenado. Honda, por su parte, revisará más de 13 mil autos en nuestro país, desde piezas de modelos 2001 hasta recientes ediciones de su modelo Fit. Mazda y Pontiac también revisarán grandes cantidades de autos nuevos... En una industria que busca frenar su caída, la confianza del consumidor es esencial, y en este momento se encuentra bastante resquebrajada. Esperemos que afinen sus procesos de producción, de lo contrario continuarán en picada.

¿Cuánto cuesta la autoayuda?

¡TENGO ÉXITOOOOO!

"Me preguntan por ahí que por qué no logro el éxito, que es el traje del campeón, la ropa de posición y el atuendo del dinero", cantaba Mario Pintor en el Festival OTI 1983. Es que él no tenía tan a la mano todo lo que hoy se ofrece para comprar... perdón, lograr la superación personal.

Protección solar: monólogos chill out de autoayuda

CD

El dueto español Nuevas Amistades te presenta su primer disco (que suponemos fue el último) con letras que encontraron en internet sobre la búsqueda del camino a la felicidad. "No leas revistas de belleza: te harán sentir feo", cantan en su primer tema.

$120 (7)

¿Quién manda aquí? Liderazgo de clase mundial

DVD

Conferencia magistral, del aún más magistral Miguel Ángel Cornejo, que te da el *quid* del universo de los triunfadores: "Todos somos líderes, siempre tenemos al menos a una persona que dirigir: nosotros mismos". ¿Puedes concebir tanta erudición?

$38 Dólares (2)

Hipnosis para la confianza y autoestima

La doctora Janet I. Decker te trae sus infalibles técnicas en un CD que seguro llevará a la cúspide del optimismo hasta al más deprimido de los emos. Eso sí, el audio está en inglés, pero ¿qué persona interesada en conquistar el mundo no lo entendería?

$21.95 Dólares (4)

Agenda de la excelencia El poder del líder 2010

El éxito y la felicidad son muy celosos de tu tiempo, así que no puedes derrochar esos momentos que debes invertir en llegar a la cumbre. "Más que una agenda, es un planeador de vida para los triunfadores". Y como la presencia sí que cuenta, tu agenda amerita que le compres su forro de curpiel que cuesta, nada más, otros ocho dolaritos.

$23 Dólares (2)

Nota Esta selección de precios y productos se realizó de forma aleatoria. Es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. Precios en pesos, salvo los que indican dólares.
Fuentes Todos los productos y precios aquí mencionados existen. Los encontramos en: (1) El éxito no llega sólo, la invitación nos la mandó vía e-mail el Grupo Consultor Orozco & Asociados (2) cornejoonline.com (3) Con un vendedor de puerta en puerta de la editorial (4) amazon.com (5) floresdebachmexico.com (6) ghandi.com.mx (7) iTunes Store

Biblioteca práctica de autoayuda

Colección de Editorial Océano formada por ocho libros que son "una herramienta eficaz para potenciar la autoestima, desbloquear los conflictos que nos impiden avanzar y mejorar nuestra vida profesional, personal y social". Debe ser muy buena porque, de plano, cuando la buscamos nos dijeron que estaba agotada.

$2,500 (3)

3 libros que cambiarán tu (insatisfecha) vida

Dicen que en los libros hallarás el tesoro del saber y que para ti el mundo será si aprendes a leer estas obras que tú y tu autoestima anhelaban:

- *Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva*, Stephen R. Covey **$198** (6)
- *Liderazgo, el poder del carisma*, Miguel Ángel Cornejo ..... **$17** Dólares (2)
- *Mariano en tu familia*, Mariano Osorio **$199** (6)

Entrenamiento de Re-Creación

Un megacurso de cinco días (12 horas diarias en promedio) "en el que se trabaja intensamente en descubrir y eliminar los bloqueos y limitaciones más importantes que te han impedido lograr tus metas". Lo impartió en el DF, apenas en febrero, un conferencista internacional, consultor y *coach* de ejecutivos de empresas de gran renombre, como Grupo Modelo, Aeroméxico, Nissan y Mexicana, entre otras empresas. "¡Bienvenido a tu ReCreación!".

$5,900 +IVA (1)

Curso introductorio a las flores de Bach

Las flores de Bach pueden utilizarse como un método de desarrollo interno que te permite elevar tu autoestima, incrementar tu capacidad de decisión, fortalecer la confianza en ti mismo y vigorizar tu débil carácter. Justo lo que necesita un líder, ¿cierto? Pues tienes que tomar este curso de 14 horas que te "introducirá a la filosofía de autoayuda y simplicidad del Dr. Bach".

$3,500 (5)

LA ACTITUD DEL TRIUNFADOR

En su texto "Elogio (innecesario) de los libros", el cual fue publicado por la revista colombiana *Número*, Carlos Monsiváis comenta que la literatura de autoayuda es del tipo que sólo exige "atención distraída y fragmentaria, o el apego devocional a falsos catecismos". En una especie de conversación con él mismo, Monsiváis argumenta que el éxito es "la única meta digna de obtener en la vida" y que se encuentra "al alcance de la voluntad de la persona y de su capacidad para conseguirlo en diez lecciones fáciles".

Por cierto, aunque cantó con decisión, Mario Pintor no tuvo tanto éxito como hubiera querido. Sólo alcanzó el tercer lugar en el Festival OTI México 1983 con su canción "Mi éxito". El primer lugar fue para "Compás de espera", interpretada por María Medina, y el segundo para "Tierno", de César Costa.

Consumo a bocados

El 52%
de los consumidores de piratería adquieren productos cada 15 o 30 días, el 36% dice hacerlo una o dos veces al año y el 12% restante los compra diario o una vez a la semana.

Los CD y DVD

son los productos falsificados que más consumen: 94% de los consumidores pirata los adquieren.

76% de las descargas ilegales
por internet es música. Ares, un programa para bajar archivos, es la principal vía.

Las mujeres
suelen comprar calzado, ropa, accesorios (bolsos, cinturones, lentes…) y juguetes.

PIRATERÍA NACIONAL

Nueve de cada diez mexicanos compran piratería. Esto, a pesar de que seis de cada diez consumidores dicen estar convencidos de que comprar productos pirata no está nada bien. Pero como tú no perteneces al club de la doble moral, te presentamos algunos datos que definen a los consumidores que usan un parche en el ojo:

Fuente 3ra Encuesta de Hábitos de Consumo de Productos Pirata y Falsificados en México, 2009, American Chamber México.

Los hombres
prefieren software, videojuegos, libros digitales y accesorios para celulares y de cómputo.

53% de los usuarios de internet han descargado algún producto ilegal.

Eso sí, pocos consumidores se animan a comprar productos pirata que se deban ingerir: 71% no compraría ningún medicamento, 32% no consumiría cigarros o alcohol y

29% no se animaría a ingerir comida pirata.

Guadalajara es la ciudad que
más consume piratería,
comparada con el DF, Puebla y Monterrey.

Las 10 obras de arte + caras

Para todo hay consumidores, aun para lo abstracto. Y para ellos existen las casas de subastas: Sotheby's vendió "L'homme qui marche I" ("El caminante I"), obra del suizo Alberto Giacometti, en 104.3 millones de dólares, cantidad que la convierte en récord mundial para una obra adjudicada en una subasta. La identidad del pujador victorioso se desconoce. He aquí las otras nueve obras más deseadas por quienes gustan de invertir en las grandes ligas del arte:

10

"Green Car Crash", de Andy Warhol
Año de subasta 2007
71.7 millones de dólares

9

"Centro blanco", de Mark Rothko
Año de subasta 2007
72.8 millones de dólares

8

"La masacre de los inocentes", de Rubens
Año de subasta 2002
76.7 millones de dólares

7

"Au moulin de la galette", de Pierre-Auguste Renoir Año de subasta 1990
78.1 millones de dólares

Terminator *vs.* la radiación celular

El estado de California, Estados Unidos, podría exigir que los teléfonos celulares indiquen sus niveles de radiación al consumidor. La propuesta fue presentada por Gavin Newsom, alcalde de San Francisco: "La información existe, pero no en el punto de venta", comentó. De prosperar la iniciativa y convertirse en ley, antes de comprar un teléfono, los gobernados por Arnold Schwarzenegger sabrían cuánta energía de radiofrecuencia absorberá su cuerpo cada vez que utilicen el aparato.

Fuente San Francisco Chronicle

Google Earth en "ruinas"

El portal de búsqueda (entre muchas otras cosas) que da cátedra de cómo innovar en internet, ahora ofrece una nueva herramienta para entender los resultados que produjo la Segunda Guerra Mundial, mediante la exploración de una serie de imágenes aéreas de 35 ciudades europeas entre 1939 y 1945, comparadas directamente con imágenes satelitales de la actualidad. Las imágenes de Varsovia, por ejemplo, tomadas entre 1935 y 1945, muestran la destrucción casi completa de la ciudad después de la invasión nazi.

"Aunque la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica) no se pueda curar, sí que se puede prevenir. Bastaría con que todos dejaran de fumar para que esta patología casi se esfumara por completo de las consultas médicas."
—Andrew McIvor, especialista en Neumología de la Universidad de McMaster (Ontario, Estados Unidos)

Fuente Consumer Eroski

Platos para espíritus de papel

Una nueva e interesante idea para sustituir los platos y vasos de unicel. Se llama Wasara y es una vajilla de papel hecha con bambú y desechos de caña, lo que la hace totalmente biodegradable. Lo malo es que sólo la fabrican en Japón, y lo bueno es que puedes conocerla en wasara.jp, en donde encontrarás frases como ésta: "Si bien Wasara es una vajilla desechable, con ella nos gustaría representar la quintaesencia de nuestra tradición y espíritu". Tal vez exageran un poco con eso de "productos de papel para el enriquecimiento espiritual", lo que no les quita que tengan un diseño genial.

Textos Rocío González

Fuente Sotheby's, periódico El País

6

"Retrato del Dr. Gachet", de Vincent Van Gogh Año de subasta 1990 82.5 millones de dólares

5

"Tríptico", de Francis Bacon (aquí mostrado un fragmento) Año de subasta 2008 86.2 millones de dólares

4

"Retrato de Adele Bloch Bauer II", de Gustav Klimt Año de subasta 2006 87.9 millones de dólares

3

"Dora Maar au chat", de Pablo Picasso Año de subasta 2006 95.2 millones de dólares

2

"Muchacho con pipa", de Pablo Picasso Año de subasta 2004 104.1 millones de dólares

1

"L'homme qui marche I" ("El caminante I"), de Alberto Giacometti Año de subasta 2010 104.3 millones de dólares

MANDADO A HACER

Un sondeo hecho en Estados Unidos por la revista Sexually Transmitted Infections encontró que 45% de sus encuestados había utilizado un condón mal ajustado en los tres meses previos, lo que les había provocado una incómoda experiencia sexual, así que el 50% simplemente decidió quitárselo antes de que se le acabara de deslizar. "Los hombres podrían beneficiarse de nuevos esfuerzos de salud pública que promuevan una mejora en la medida de los condones", dijo el doctor Richard Crosby, investigador de la Universidad de Kentucky. Al parecer, los fabricantes harían bien en comenzar a tomar nuevas medidas.

Fuente BBC

El foco evoluciona, otra vez

Primero fueron esa bombillas incandescentes que Edison patentó hace 130 años, luego las lámparas fluorescentes y hoy el foco se vuelve digital. Los gigantes de la iluminación, General Electric y Philips, han comenzado a enfocar su producción hacia los LED's (diodos emisores de luz, por sus siglas en inglés) que son más pequeños, energéticamente eficientes, más duraderos y ofrecen una mejor iluminación. Esta forma de iluminar, que utiliza la misma tecnología que los chips de computadora, promete revolucionar la industria muy pronto. De hecho los analistas predicen que al final de la década los LED serán la fuente dominante en lo que a iluminación comercial y residencial se refiere. Un LED dura 20 veces más que un foco incandescente y dos veces más que una lámpara fluorescente. Nada mal. Aunque está por verse qué pesa más para el consumidor: todas las cualidades del LED o los hasta 40 dólares que, se estima, costaría la más reciente evolución del foco.

Fuente Revista Fortune

Internet a 100 km/h

Lo lanzaron apenas hace unas semanas, se vende sólo en México, y se trata de una edición especial de sólo 500 unidades. Hablamos del Peugeot 207 Compact WiFi, el único automóvil subcompacto con internet en el mundo. El servicio de red inalámbrica lo ofrecerá Telcel y el acceso a internet es mediante un iPod de Apple, lo que complementa el tridente de marcas que participan en el concepto. ¿Alcanzará el tiempo de un semáforo en rojo para escribir: "Tuiteo desde el primer auto con internet en México"?

Fuente Club Peugeot Evolution

"Para el año 2020, las enfermedades en las vías respiratorias se convertirán en una de las tres principales causas de muerte entre la población mundial".

—Comunicado de la Federación Mexicana de Otorrinolaringología y Cirugía, Cabeza y Cuello (Fesormex)

Tres nuevas formas de vender su música

1 Allison Weiss, cantautora poco conocida y sin dinero, quería grabar un nuevo disco, así que lanzó estas propuestas a su reducido número de fans: 40 dólares por una copia autografiada del disco, 100 dólares por el nuevo material y una carta de agradecimiento escrita a mano, 300 dólares por un CD con cinco canciones acústicas (a elección del fan) o 500 dólares por una canción personalizada. 10 horas después de anunciar esto en Twitter, Allison ya había conseguido dos mil dólares.

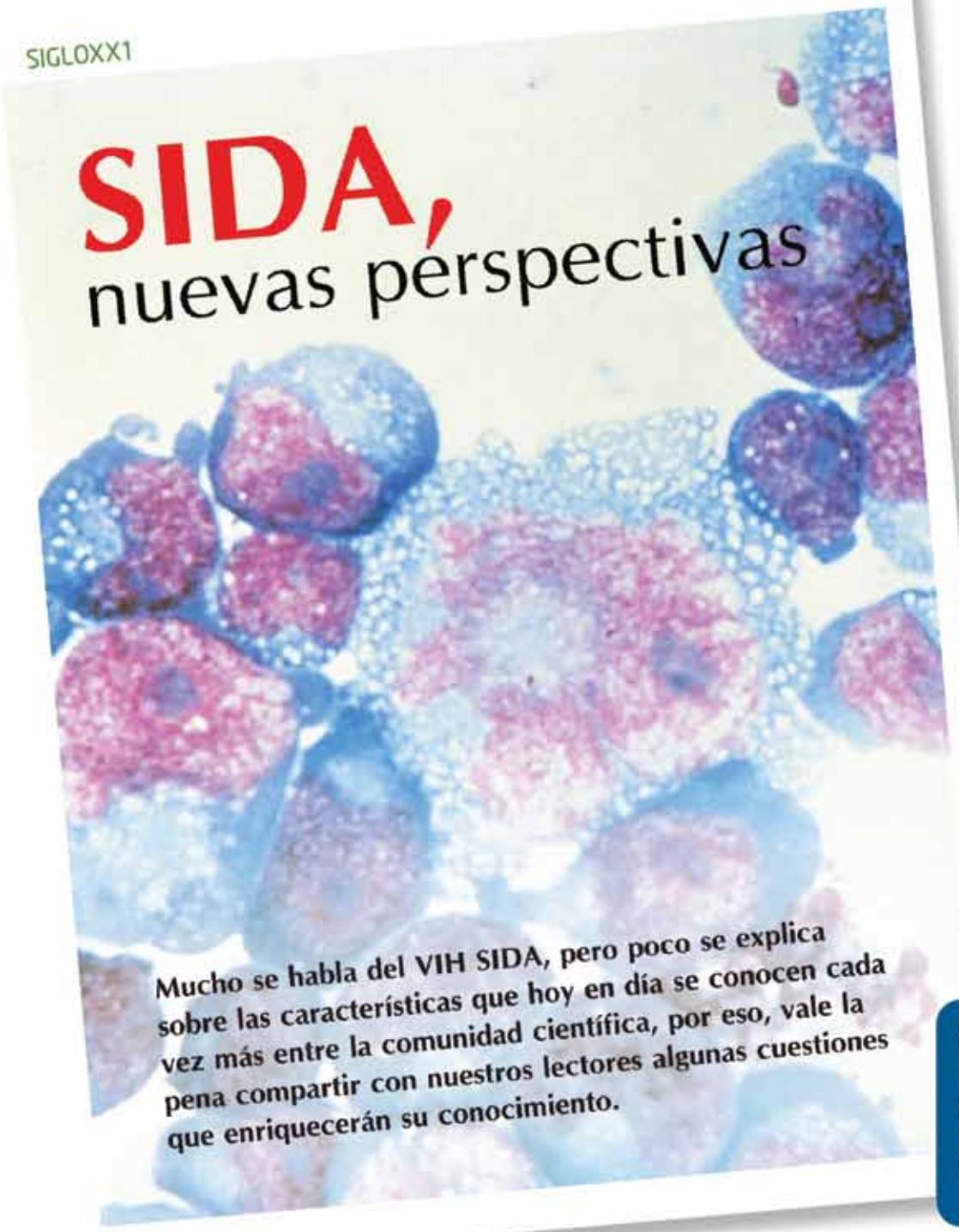
2 Antes, si una banda aceptaba dinero de una marca era tachada de "vendida". Hoy es una buena forma de financiar música. The Young Poux, grupo de música electrónica, aceptó el patrocinio de la cervecera Warsteiner: la compañía regaló su música, la utilizó para comerciales y la banda destacó a Warsteiner en sus podcasts. "Estamos felices de estar asociados con su marca, ya que nuestra idea es tomar unos tragos y pasar un buen rato", dijo el vocalista.

3 Durante su gira 2009, Kiss ofreció a sus fanáticos la oportunidad de llevarse, literalmente, el concierto en la bolsa del pantalón: cada noche grababan las canciones en memorias USB, que tenían listas para la venta al final del show. "El USB incluye un código que le permite al fan bajar los 30 minutos finales del concierto y no perderse de nada", dice Music Networx, empresa encargada de realizar las grabaciones. Cada dispositivo USB costaba 20 dólares, vendían unos mil cada noche y fueron 58 fechas, lo que hace un gran total de 1,160,000 dólares.

Fuente BBC News

SIGLOXX1

SIDA, nuevas perspectivas



Mucho se habla del VIH SIDA, pero poco se explica sobre las características que hoy en día se conocen cada vez más entre la comunidad científica, por eso, vale la pena compartir con nuestros lectores algunas cuestiones que enriquecerán su conocimiento.

suscríbete

Aprovecha la suscripción anual y obtén dos meses más ¡Gratis!
Sólo $300

GanarSalud
La revista que te cuida

Pediatría • Adolescentes • Salud para Él y Ella • En Plenitud • Nutrición
Salud Mental • Sexualidad • Del Siglo XXI • Medicina del Deporte y ¡Mucho Más!

¡Suscríbete ya!: 5515 3825 ó 5515 3818, suscribete@ganarsalud.com

Gráfico Enrique Ortega

Rivalidades: las grandes cerveceras

JUGADAS DE ALTA ESPUMA

Entre las cervezas que existen hoy y las que desaparecieron, México ha visto desfilar unas 90 marcas diferentes. Sin embargo, sólo tres compañías (que se volvieron dos) acabaron por concentrar la fabricación cervecera del país. Ha sido una gran partida de ajedrez.

Hace pocas semanas, el gigante holandés Heineken pagó unos siete mil 347 millones de dólares para adquirir a nuestra mexicanísima FEMSA Cerveza. Una jugada de alto impacto que apenas es el más reciente capítulo de una pugna comercial que ha marcado nuestra pasión por la "chela" a lo largo de más de un siglo –y una parte sustanciosa de la vida industrial y comercial de nuestro país. Su historia no tiene desperdicio. Primero, definamos a los contendientes.

En esta esquina: la Cuauhtémoc

Rescatamos del libro *Los orígenes de la industrialización de Monterrey* esta cita reveladora: "De las industrias que más influencias han tenido sobre la ciudad, la primera en establecerse fue la Cervecería Cuauhtémoc". El 16 de diciembre de 1890 Isaac Garza y Joseph M. Schnaider solicitaban una concesión para establecer una fábrica de hielo y "cerveza de exportación".

En abril de 1892 se empezó a fabricar la cerveza Carta Blanca, la cual ganó un año después el certamen de la Exposición Universal de Chicago. En ese mismo año se produjo la primera cerveza de barril, llamada Cuahtémoc, que posteriormente sería rebautizada con el nombre por el que más se le conocía: Indio.

En 1905 apareció la famosa Bohemia y para 1909, entre todas las cervezas, la compañía ya embotellaba diariamente 300 mil. Para satisfacer esta demanda de envases de vidrio se fundó casi de inmediato Vidriera Monterrey (lo que tiempo más tarde se convertiría en Vitro).

Agenda tu cita por teléfono y ahorra tiempo

PROCITEL

El Programa de Citas por Teléfono de **Profeco** te permite presentar tu queja más rápida y fácilmente. Sólo sigue estos pasos:

Foto H is for Home

Paso 1

Marca el Teléfono del Consumidor, 5568 8722 o 01 800 468 8722.

Paso 2

Exponle tu caso al asesor para que te dé una cita en la delegación que corresponda y puedas presentar tu queja.

Paso 3

Acude a tu cita con la documentación original y dos copias para realizar la conciliación telefónica y/o procedimiento conciliatorio.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Otras compañías como Famosa, Titán o Hylsa también surgieron a partir de las necesidades de la cervecería.

En 1954, la Tecate (fundada en Baja California en 1944) pasó a formar parte de Cuauhtémoc y se convirtió así en la primera cerveza de lata en el país. En 1980, lo que posteriormente sería Grupo Fomento Económico Mexicano (FEMSA) adquirió a la Cuauhtémoc.

En esta otra: la Moctezuma

En 1894 se construyó en Orizaba, Veracruz, la Cervecería Guillermo Hasse y Compañía, que en 1896 cambiaría su nombre por el de Cervecería Moctezuma.

Con el cambio de siglo como pretexto, Moctezuma sacó al mercado la cerveza Siglo XX, que el habla popular transformó en Dos Equis. En 1930 se creó la cerveza Superior y en 1938 comenzó la producción de una cerveza que sólo se distribuye en la época navideña: la Noche Buena.

Tras cambiar de dueños, la compañía fue absorbida en 1985 por lo que hoy conocemos como FEMSA, y se creó la Cervecería Cuauhtémoc-Moctezuma.

En la tercera: la Modelo

"El principal problema de México es económico", repitió sin cesar durante su campaña a la presidencia Plutarco Elías Calles. Tal vez por eso el mismísimo presidente hizo acto de presencia, el 25 de octubre de 1925, en la inauguración de una fábrica que tendría como primera cerveza la Modelo, posteriormente la Corona y para 1930, la Negra Modelo.

El hombre fuerte detrás de la Cervecería Modelo era el empresario español Braulio Iriarte. Al morir Iriarte en 1932, Pablo Díez asumió la dirección de la empresa. En 1935 Modelo se hizo de la Cervecera de Toluca y México, empresa que había creado la primera de las cervezas estilo lager del país: la Toluca Lager. En 1954 se incorporó al grupo Modelo, con su cerveza Pacífico Pilsner, la Cervecería del Pacífico (fundada en Mazatlán, Sinaloa, en 1901). Meses después, Modelo engulló a la Cervecería Estrella, fundada en 1890 en Guadalajara. Otra que se sumó a la lista es la venerable Cervecería Yucateca (fundada el 7 de abril de 1899), con cervezas como Cruz Roja, Carta Clara y León.

Mujeres *vs.* bellezas naturales

En 1925 consumía cerveza el equivalente al 10% de los bebedores de pulque. Si uno se pregunta cómo es que se transformó en la industria que actualmente genera más de 5,000 millones de dólares al año, sin duda la publicidad tiene la respuesta.

Las cerveceras comenzaron decorando calles con vistosos anuncios de neón. Luego vino la radio: en 1935, la XEW dio inició al noticiero "El oído del mundo" (que durante décadas se conoció como el "Noticiero Carta Blanca") y en 1948 apareció también por la XEW la serie "Ahí viene Martín Corona". El personaje interpretado por Pedro Infante se apellidaba así debido a que, en efecto, la cerveza Corona era su patrocinador. Tu memoria no te falla: en 1951 la serie se convirtió en película.

Entre 1950 y 1960, las caravanas que recorrían el país con artistas del momento –patrocinadas Carta Blanca o Corona– constituyeron la única manera en que la gente podía ver a sus estrellas favoritas a muy bajo costo. Sin embargo, a partir de la década de los 60, los anuncios con olor a cerveza publicados en las revistas y en la televisión impactaron de manera definitiva en el imaginario colectivo.

La Moctezuma apostó a que la cerveza Superior fuera representada por la Rubia de Categoría o la Rubia Superior, cuyo afiche solía aparecer en la tienda de la esquina y en las contraportadas de los directorios telefónicos. Corre la leyenda de que Farrah Fawcett, antes de ser un Ángel de Charlie, fue también "la rubia que todos quieren".

La Cervecería Modelo, por su parte, se concentró en mostrar paisajes naturales espectaculares, sobre los cuales aparecía de pronto la botella de Corona, como si fuese remolcada por extraterrestres.

Por otro lado la Carta Blanca tuvo su gran *momentum* durante el Mundial de Futbol México 1986 con el inefable personaje de la "Chiquitibum". ¿Necesitamos detallar la sensual manera en que Mar Castro se movía con su pequeña camiseta con el logo de la chela impreso? Los más jóvenes pueden buscar en YouTube.

La cerveza que Homero inventó

En julio de 2006, el tapatio Rodrigo Contreras tenía 28 años y una idea en mente: traer a la realidad a Duff, la cerveza favorita de Homero Simpson. Así que patentó el nombre y, como no pudo producirla en México, se fue a Ibiza, España, donde lanzó al mercado la cerveza Duff el verano de 2007. ¿Oportunista o visionario? Mientras lo piensas, miles de personas en Europa, Sudamérica y México ya beben la cerveza que Los Simpson crearon.

Un limón: un ritual

Según Martin Lindstrom, un gurú de la mercadotecnia, todo comenzó en 1981: un cantinero californiano apostó con un colega que lograría persuadir a sus clientes de que un pedazo de limón atorado en el cuello de la botella de la cerveza era una "antigua tradición mexicana". Dado que "el ritual juega un papel tan importante en nuestras vidas, es interesante notar que la mayoría de las marcas hayan pasado por alto este fenómeno", señala Lindstrom. La Corona, comenta el mercadólogo, es una de las pocas marcas asociadas con un ritual, fenómeno (el del limón) que ayudó a convertirla en la cerveza importada más vendida en los Estados Unidos.

Desde hace años, el duopolio se ha mantenido inalterado, a no ser por la constante amenaza, que no termina de "hacer espuma", de la Big Chela –ajá, de los creadores peruanos de la Big Cola–, y que costaría 30% menos que sus competidoras.

Sí, ahora la Cuauhtémoc-Moctezuma pertenece a Heineken, pero no tiene sentido rasgarnos nuestras vestiduras nacionalistas: Grupo Modelo, a su vez, pertenece en un 50.2% a otra compañía internacional, Anheuser-Busch InBev.

En lo que se reacomodan las fichas, puede que surjan algunos inesperados beneficiados: las micro cervecerías mexicanas. Su esfuerzo, aún con pequeñísimos avances, podría representar una vuelta a los orígenes, a los tiempos en que los consumidores elegían entre muchos tipos de cerveza que solían ser símbolos de orgullo regional.***—Tania Negrete***

A golpe de cifra

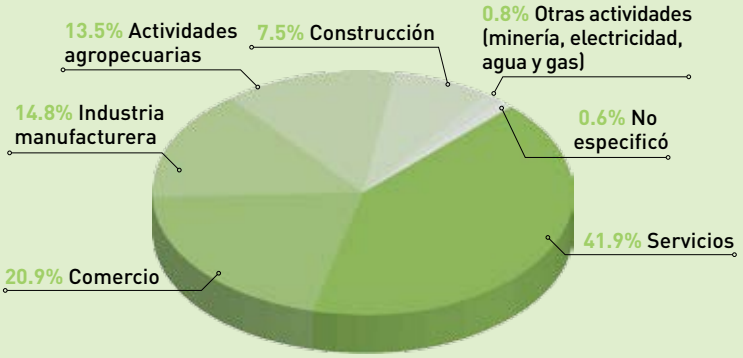
LA CRISIS TIENE TRABAJO

3.5% Tasa de desempleo de Holanda, la nación con la menor caída en este rubro durante 2009.

18% Tasa de desempleo de España en 2009, el país con más empleos perdidos debido a la crisis económica mundial.

5.5% Tasa de desempleo de México durante el mismo año. Estamos ubicados entre los cinco países con menos trabajos perdidos.

La población ocupada en México, según su sector de actividad:



Fuente *Organización para la Cooperación y Desarrollo Económicos (OCDE), INEGI*

Litros de a litro

2,311 Denuncias presentadas por los consumidores en contra de gasolineras el año pasado.

11,420 Número de visitas de verificación a gasolineras que realizó **Profeco** durante 2009.

10,052 Cantidad de mangueras de gasolina que tuvieron que ser inmovilizadas.

25.6% Porcentaje de gasolineras verificadas en el que se encontró algún tipo de irregularidad.

VEINTE millones

Libras esterlinas (unos 32 millones de dólares) estimadas que invirtió UPS para convertirse en patrocinador oficial de los Juegos Olímpicos Londres 2012.

Fuente *sportbusiness.com*

$135,443

Dinero recaudado por 32 tiendas Soriana en el Estado de México, del 6 al 31 de diciembre pasado, a través de su programa de redondeo. El dinero se destinó a un centro educativo YMCA ubicado en la misma entidad.

Fuente *YMCA México*

64,064

Número de automóviles nuevos que se vendieron en enero de este año en México.

Fuente *Asociación Mexicana de la Industria Automotriz*

PELÍCULAS + taquilleras de la historia

	Dólares recaudados
1 ***Avatar*** (2009), de James Cameron	1,849 millones
2 ***Titanic*** (1997), de James Cameron	1,835 millones
3 ***El señor de los anillos: El retorno del rey*** (2003), de Peter Jackson	1,129 millones
4 ***Piratas del Caribe: El cofre del hombre muerto*** (2006), de Gore Verbinski	1,060 millones
5 ***El caballero de la noche*** (2008), de Christopher Nolan	1,002 millones
6 ***Harry Potter y la piedra filosofal*** (2001), de Chris Columbus	968 millones
7 ***Piratas del Caribe: En el fin del mundo*** (2007), de Gore Verbinski	958 millones
8 ***Harry Potter y la orden del Fénix*** (2007), de David Yates	937 millones
9 ***Harry Potter y el misterio del príncipe*** (2009), de David Yates	934 millones
10 ***Star Wars: Episodio 1-La amenaza fantasma*** (1999), de George Lucas	922 millones

Nota Cifras globales de taquilla. *Avatar continúa en cartelera.*
Fuente *El Economista*

Lecciones de consumo

LA FAMILIA BURRÓN

La parábola clásica de esta familia que no se rinde cuando el gasto no le rinde, describe, como pocas, la historia actual del consumidor mexicano. Aún resuenan sus lecciones feroces de moralidad.

Borola Tacuche, matriarca y consumidora aguerrida.

En 1948, en la revista *Pepín*, Gabriel Vargas (1915) comenzó a publicar la serie *El Señor Burrón o vida de perro*, centrada en la relación de Regino Burrón, apocado dueño de la peluquería "El rizo de oro", su esposa Borola Tacuche, procedente de una familia venida a menos, y sus hijos Regino y Macuca. Así comenzaba lo que Carlos Monsiváis considera la experiencia más exitosa de la historieta mexicana. Ya como *La Familia Burrón*, de aparición semanal, su vida se prolongó hasta 2009. El núcleo de personajes se enriqueció con decenas más: el diablo Lamberto, un animal fantástico –el Cuaco Pollo–, al vampiro Satán Carroña y al marciano Kakiko Kukufate, entre muchos otros. La crónica familiar amplió sus horizontes al entorno de la Ciudad de México y hoy podemos verla como un fresco costumbrista de la sociedad mexicana con sus anhelos, contrastes y transformaciones, equiparable a las canciones de Chava Flores, el juglar del folclore chilango por excelencia.

El peso en caída libre

En *La Familia Burrón* es fundamental la economía doméstica como reflejo de la macroeconomía. El recorrido inicial de esta historieta traslu-ce el modelo del desarrollo es-tabilizador que estuvo vigente en México de 1954 a 1970, libre de in-flación y de-valuaciones, que permite a los Burrón sobrevivir en una pobreza di-gamos digna, con un relativo poder adqui-sitivo más que válido en puestos callejeros o establecimientos como el hotel "El Catre", la tienda de embutidos "El Cuaco" –¿de qué será el jamón que expenden allí?–, la panadería "La Hojaldra", la cantina "La Llorona" y decenas de pulquerías.

Con el desgaste del llamado "milagro mexicano" y la devaluación anunciada durante el último informe de Luis Echeverría, la economía nacional inició una caída libre patente en la merma del poder adquisitivo. En los ochenta, Vargas asumió un compromiso social a través de su historieta, tal como lo explican Juan Manuel Aurrecoechea y Armando Bartra en el ensayo "Crónicas del callejón del Cuajo" incluido en *Puros cuentos: historia de la historieta en México* (CNCA/Grijalbo, 1993): "Su historieta pasó de exaltar la pobreza honrada a rebelarse contra el estigma de la miseria crónica". El adalid de esa rebelión fue Borola, quien siguiendo la tradición mexicana, se revela como matriarca decidida a sacar adelante a su familia. Una faceta es ella como consumidora: su feroz regatear en los mercados, su oposición al IVA, su crítica a lemas como "agarra la jarra" que incitan al alcoholismo... un ama de casa que no se rinde cuando el dinero no rinde. La otra faceta es ella como emprendedora de negocios absurdos o ilícitos destinados a fracasar. En aquellos tiempos de López Portillo, cuando salían a flote escándalos de corrupción, Borola se toma

amplias libertades como vendedora y compradora, marcando ya el inicio de la descomposición social de México.

En su afán por escapar de la miseria Borola está dispuesta a todo, ¡incluso a incursionar en el burlesque! Como comerciante deshonesta vende tacos de burro a precios prohibitivos, como madre de familia busca alternativas de alimentación: polvo de ladrillo con harina y huevo, chilaquiles de periódico, tacos de pasto e incluso un par de avestruces robadas del zoológico. A veces es una delincuente en forma: falsifica monedas usando galletas pintadas, asalta al lechero con un arcabuz y hasta secuestra a Canuto Marrufo, dueño de los almacenes Panza Llena, para pedir el rescate en víveres. Parece por momentos la versión femenina de un Robin Hood urbano o un personaje del comediante italiano Dario Fo que saquea negocios: "No tengo, no pago".

En La Familia Burrón es fundamental la economía doméstica como reflejo de la macroeconomía.

Como compradora es igual de aguerrida; en noviembre de 1981 declara: "Los intermediarios y los acaparadores son los desdichados que nos tienen padeciendo hambre"; en diciembre de 1983, cuando va a hacer "el mandado" para la cena navideña, entrena boxeo y le anuncia a Macuca: "Calculo que tendré como cuatro o cinco pleitos, uno por los pavos, el otro por el bacalao, otro para conseguir los vinos, uno más por las latas y el último por la colación". Y cuando un marchante ya no le fía o quiere pasarse de listo y venderle los tejocotes por pieza, ella le tira el puesto a patadas.

Aparte de esa difícil cotidianidad se presentan momentos críticos ligados a los procesos del ciclo vital, como los gastos de una boda ("Búscate a otra tontita a quien puedas ofrecerle tus miserias", le dice Borola a un pretendiente de Macuca) o para despedir a un difunto: "Los moribundos lo piensan dos veces antes de dar la patada final, por las dificultades económicas en que meten a sus familiares", comenta Vargas.

Del cómic al panfleto

Con todo y su gracia, con su capacidad de crear curiosos neologismos, revivir o resignificar palabras, los grandes defectos de *La Familia Burrón* son sus reiteraciones ideológicas. En los anversos de la portada y la contraportada Vargas toma la palabra para hacer diatribas elementales contra políticos y comerciantes ("El gobernador se robó chorrocientos millones de pesos") o esbozar cuadros tremendistas ("Los jefes de familia nada más se truenan los dedos cuando hay que comprar ropa o zapatos a los chilpayates"). Para nosotros resulta más elocuente ver la transformación de un elemento clave en la portada de la historieta: su precio. Si el número del 4 de enero de 1980 costó $4.00; el del 15 de enero de 1993 tenía un precio de $2,000.00, un aumento del 50,000%, signo del desorden financiero general y la inflación de México. Resignada ante el alza, dice Borola: "Mientras podamos comer quelites, verdolagas y tacos de cilantro, nos podemos catalogar entre los pudientes, entre los riquillos", pero también se deprime con la eliminación de los tres ceros a la moneda: "Nos convertirán en los seres más pobres que navegan en la canica". ¿Qué nos enseñan los Burrón sobre el consumo? En sus páginas hallamos las críticas habituales al gasto en artículos suntuarios, al despilfarro que hace la multimillonaria tía de Borola, Cristeta Tacuche, en su residencia parisina (ha recorrido los siete mares para aventarles migajas a los peces), o los propios Burrones: en el restaurante de lujo "La Tortuga voladora", piden torito alcaparrado y terminan en la delegación acusados de fraude por consumo. Pero su lección principal es que las crisis económicas corroen la moralidad de los comerciantes (que pretenden vender lo que sea como sea) y de algunos consumidores que roban y secuestran para acrecentar su poder adquisitivo. En esa medida *La Familia Burrón* es una visión casi profética del violento y anémico México de hoy.

Editorial Porrúa recopiló las aventuras de la Familia Burrón en 13 tomos de $130 c/u.

No podemos echar en saco roto, sin embargo, sus atisbos de un consumidor imaginativo que diseña nuevas prácticas. Borola no sólo delinque y comete errores, también establece una cooperativa para la producción de pan, organiza movimientos contra el alza de precios, instala una milpa en el patio y siembra legumbres en su azotea. Borola se dignifica como consumidora responsable, madre heroica, esposa solidaria y mujer decidida a sacarle partido a esta "furris vidorria" celebrando la alegría de existir: en una de sus decisiones más delirantes ordena que le quiten el esqueleto para no traer a la muerte-calaca dentro del cuerpo. ***—Rafael Muñoz Saldaña***

Consumo cultural

El consumo no sólo se ejerce. También se piensa y se reflexiona. Aquí te recomendamos productos culturales que tocan de lleno al mundo del consumo. **Por Ágata Székely**

¡SEMBRADORES URBANOS, UNÍOS!

Centro de agricultura urbana Romita
Callejón Durango s/n, esquina Plaza Romita, Colonia Roma Norte, Distrito Federal
sembradoresurbanos.org

Cuando el deterioro ambiental en la mayor parte de nuestras ciudades crece al mismo ritmo que nuestras sospechas de que el gran mercado no pone a nuestra disposición alimentos de la más saludable condición, allí está "el huerto Romita" como último reducto del idealismo. Este pequeño espacio, un oasis en México DF, se abre como un ejemplo y un centro de enseñanza en apariencia modesto, pero que mira al país entero.

Se trata del *show-garden* o "jardín de muestra" de Sembradores Urbanos, una organización abierta al público en general donde se practican distintos métodos de agricultura urbana. Hay talleres, pláticas, conferencias, demostraciones de cultivo y hasta un huerto-club al que pueden asistir niños a partir de los cinco años de edad. Aquí está todo lo que necesitas saber para sembrar en tu casa –¡incluso en las paredes!–, aunque tengas menos de un metro de espacio. Si vives en el DF o planeas visitarlo, harías bien en darte una vuelta para reanimar al agricultor que llevas dentro. De cualquier forma, su sitio de internet, sin ser una maravilla de diseño y navegación, está cargado de información útil, tips y ligas a otros sitios de interes.

De la moda, lo sustentable

theuniformproject.com

Mitad artístas, mitad solidarios, el Proyecto Uniforme (*The Uniform Project, 1 dress-365 days*) consiste en usar durante un año el mismo vestido (que son siete iguales, uno para cada día de la semana), reinventando el atuendo diariamente con accesorios de segunda mano o *vintage* donados por el público. Mientras demuestra que la moda puede ser sustentable y barata sin ser aburrida, Sheena Matheiken, la ideóloga, recauda fondos para la Akanksha Foundation, una organización que promueve la educación de chicos de escasos recursos en la India. Ha logrado ayudar a 151 niños. En la página pueden verse los cambios de look por día y por mes, donar dinero, accesorios y comprar vestidos. Te ayudará a resolver la pregunta: ¿qué me pongo?

Expedientes secretos de la cosmetología

cosmeticsdatabase.com

¿Es seguro para tu salud tu lápiz labial? ¿Respetaron el medio ambiente para fabricar tu champú favorito? Skin Deep (cosmeticdatabase.com), sitio de la organización estadunidense Environmental Working Group (EWG), ofrece datos detallados acerca de la toxicidad o inocuidad de los más conocidos productos de belleza e higiene personal.

Vamos a replantearlo todo

Lucro Sucio: economía para los que odian el capitalismo
Joseph Heath
Editorial Taurus, 2010

Con gran agudeza y capacidad para plantear debates, Joseph Heath, joven y agudo profesor de Filosofía de la Universidad de Toronto y coautor del best seller *Rebelarse Vende*, desglosa falacias "de izquierda" y "de derecha" y muestra que, en economía y más precisamente en los desafíos del sistema capitalista –como la desigualdad y la pobreza–, las soluciones no son tan sencillas. ¿Es bueno o malo subir los impuestos? ¿Tan egoístas son quienes tienen el lucro como meta? ¿Cuáles son las opciones? Sin falsos optimismos, Heath devela creencias equívocas e incita a lector a profundizar en los caminos reales para una economía en crisis.

En sintonía con el consumo inteligente

REVISTA DEL CONSUMIDOR RADIO EN ABC

Todos los martes de 20:00 a 20:30, por el 760 AM de tu radio, tienes una cita con Fernanda Tapia y sus especialistas invitados. Conoce, de manera ágil y amena, los secretos del consumo inteligente y las estrategias para tener una economía familiar sana.

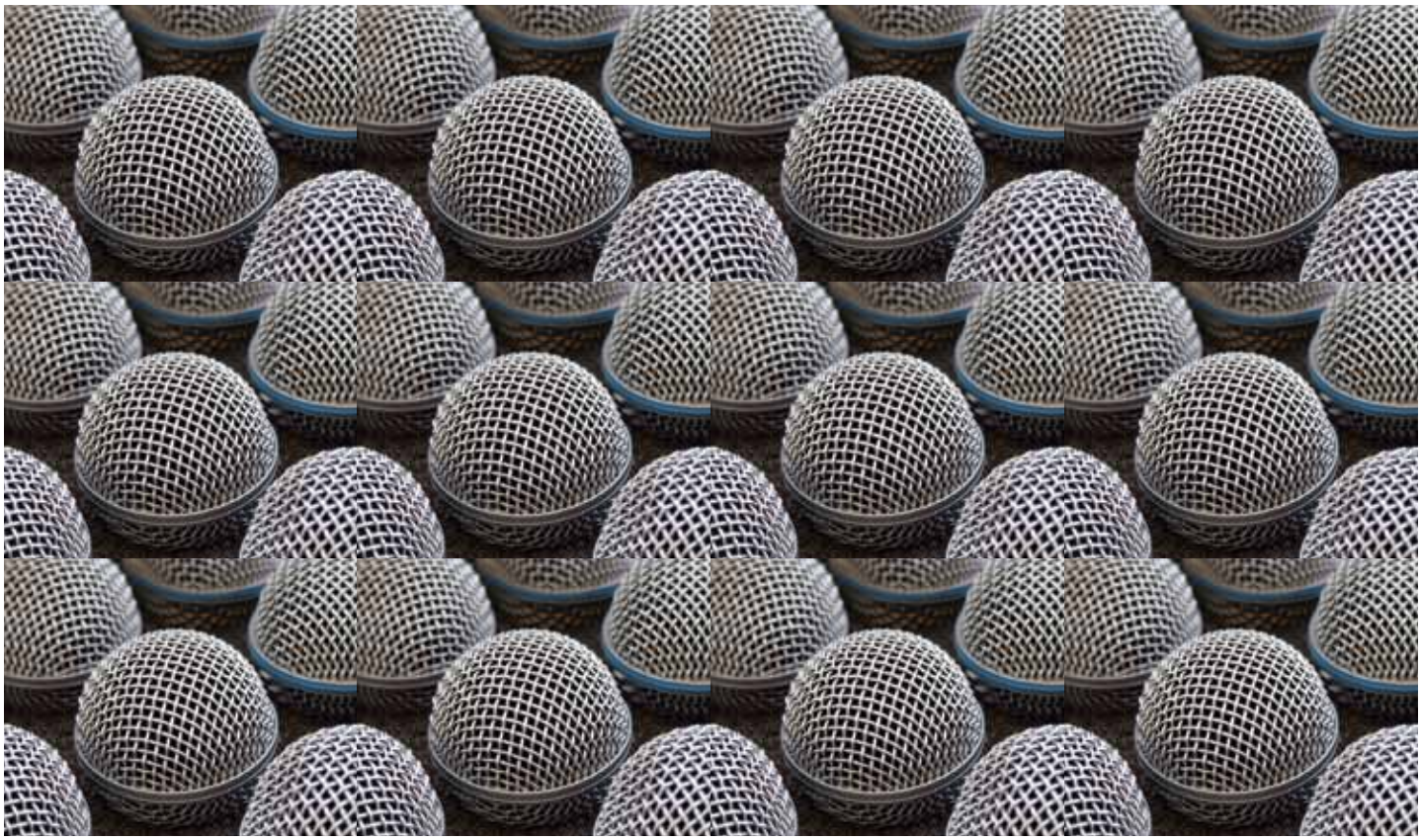


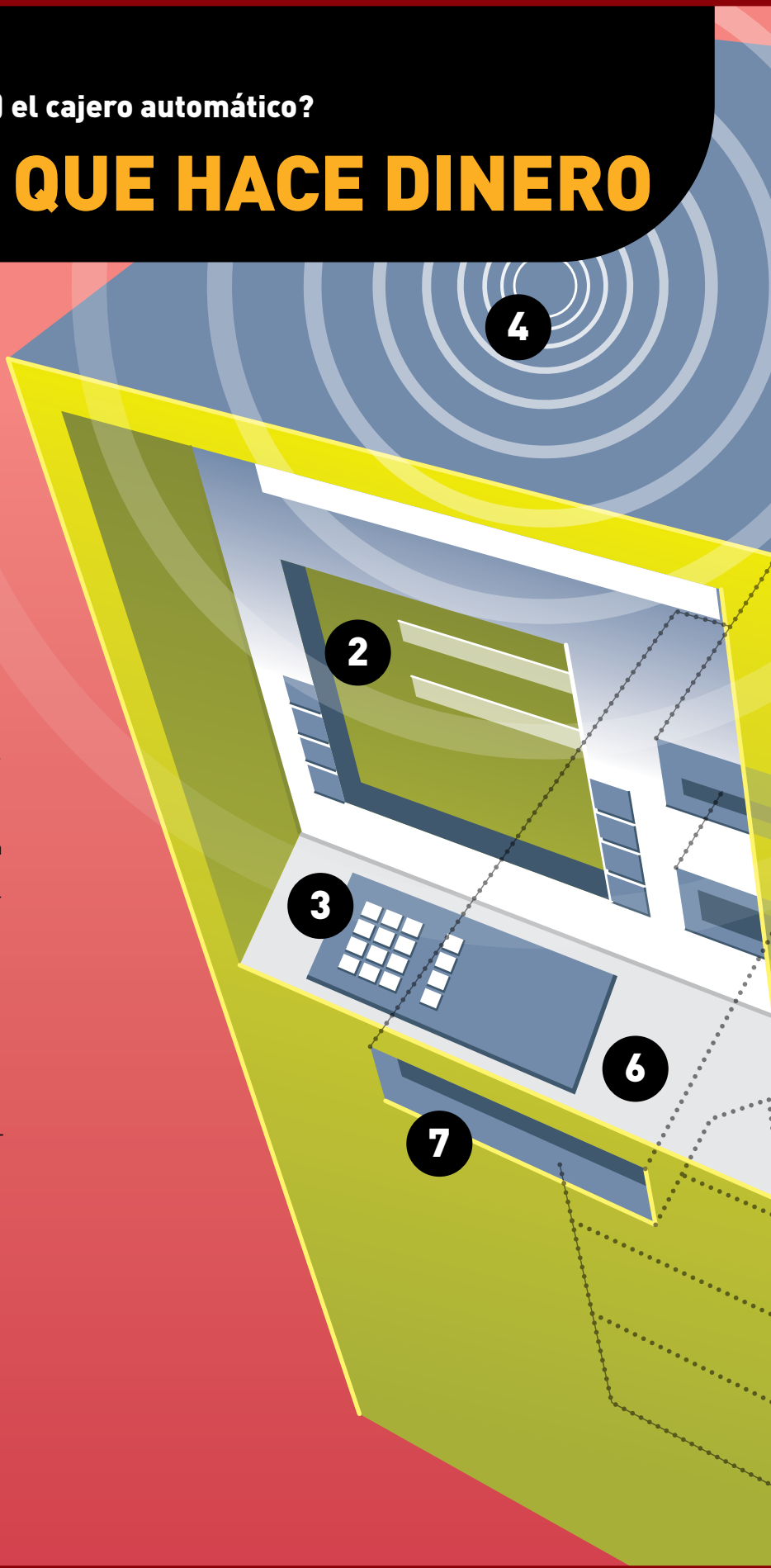
Foto megilles

¿Cómo funciona (y qué te cobra) el cajero automático?

LA MÁQUINA QUE HACE DINERO

Este es el proceso, paso a paso, para que el banco tenga siempre dinero a tu disposición. Lástima que esta tecnología sea tan compatible con las comisiones.

Por Armando Aguilar



1 LECTOR MOTORIZADO DE TARJETA

Cuando insertas tu tarjeta, ésta sólo entra parcialmente, debido a que el lector se asegura de que tu plástico es legítimo. Si pasa la verificación, el lector abre el obturador protector y captura la tarjeta. El lector consulta la información del cliente incluida en la banda magnética, la cual cuenta con tres pistas de información (en las que hay hasta 226 letras o números) que contienen tu número de cuenta, nombre y otros datos para identificarte. El lector cuenta con una caja con cerradura para guardar las tarjetas retenidas.

2 PANTALLA

De inmediato, la pantalla te da la bienvenida y te proporciona las instrucciones para realizar la transacción. Los cajeros se diseñan para brindar accesibilidad a cualquier persona: más del 90% de los hombres y el 99% de las mujeres pueden utilizarlos sin inclinarse, agacharse o estirarse.

3 TECLADOS

El teclado para el cliente normalmente es de 16 teclas, suficientes para ingresar el NIP u otro dato relacionado con la operación. Este teclado cuenta con un módulo de seguridad que encripta el NIP para protección del usuario. El teclado de funciones, que consta de cuatro teclas instaladas en cada lado de la pantalla, es para que selecciones la opción que te interesa: retiro, consulta de saldo, etc.

4 CAJERO --- SERVIDOR CENTRAL --- BANCO

El cajero envía los datos (de tu tarjeta y los que tú proporcionaste) a un servidor central que, a su vez, los redirecciona a la computadora del banco. En segundos, las conexiones interbancarias revisan si tienes fondos suficientes, si tu tarjeta no está reportada como perdida y envían un código de autorización al cajero automático que aprueba la entrega del efectivo.

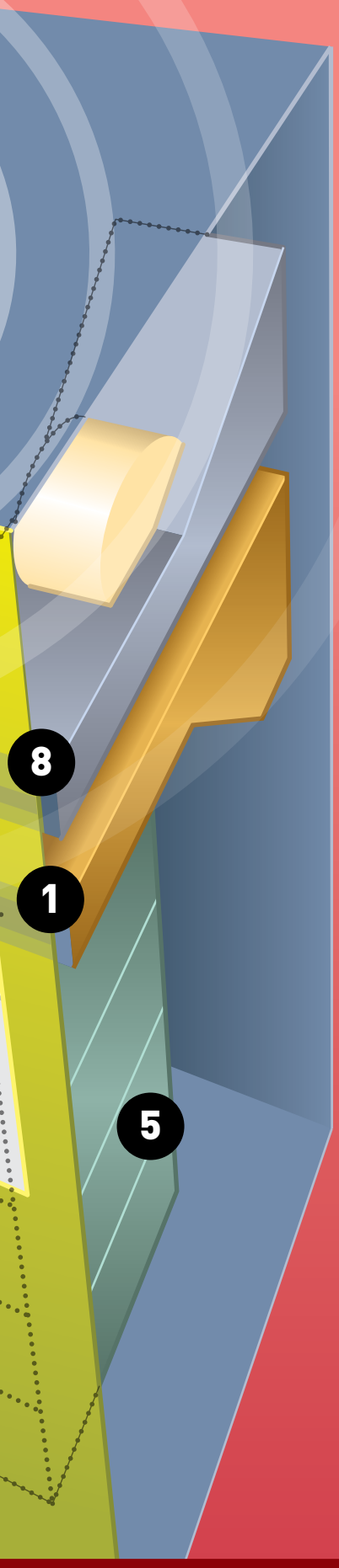


Gráfico Francisco González y García

5 DISPENSADOR

El sistema ya te restó la cantidad solicitada, pero tus billetes siguen en el dispensador que está dentro de la caja fuerte del cajero. El dispensador está formado por un conjunto de gavetas, una por cada denominación de billetes y otra para los billetes rechazados (que fueron seleccionados por el cajero pero están demasiado arrugados o mutilados para entregarlos al cliente). Para evitar atascamientos del dispensador o errores al entregar el efectivo, los billetes no deben tener grapas, sustancias pegajosas, roturas de más de 13 mm, agujeros o elementos faltantes, esquinas dobladas más de 13 mm, estar reparados con cinta adhesiva o excesivamente flácidos. Una gaveta puede contener hasta 2,000 billetes en buen estado y unos 2,900 nuevos. Los cajeros cuentan con sensores de alarma y detectores sísmicos (que registran golpes o ataques con soplete) que reportan cualquier anomalía a los bancos.

6 OJO ELECTRÓNICO

Es el mecanismo que cuenta cada billete que libera el dispensador. Los conteos realizados por el ojo electrónico se graban en un diario electrónico que el banco guarda durante varios meses por si presentan aclaraciones. Para eliminar casi por completo el margen de error, otro sensor evalúa el grosor de cada billete: si dos vienen pegados son retenidos.

7 RANURA DEL DISPENSADOR

Aquí tomas los billetes. El cajero te da el tiempo suficiente para que los retires, pero si no lo haces los retraerá para depositarlos en la gaveta de billetes rechazados. Cuando retiras el dinero, el cajero manda un mensaje al banco para informarle que la operación terminó satisfactoriamente.

8 RANURA DE RECIBO

Si lo deseas, el cajero te proporciona un comprobante impreso de la transacción. El recibo incluye el nombre del cliente, el monto del retiro y el número y ubicación del cajero. Hay cajeros que tienen dos rollos de papel como medida de ahorro: si sólo hay un rollo, se llega a desperdiciar hasta un tercio de éste cuando se cambia por uno nuevo.

El costo de la comodidad

De julio a septiembre del año pasado, los mexicanos realizamos casi 320 millones de transacciones en cajeros automáticos. Y una enorme cantidad no fue gratis. Las insufribles comisiones son el precio que tenemos que pagar. He aquí lo que te cobran tres bancos (los que tienen más de la mitad de los 33 mil 648 cajeros automáticos que hay en el país) por utilizar sus tarjetas de crédito en los llamados ATM.

Comisiones (sin IVA)	**Azul Bancomer**	**Clásica HSBC**	**Clásica Banamex**
Disposición de efectivo en cajeros propios	5%*	9%*	$9*
Disposición de efectivo en cajeros RED	5%* + $20**	9%* + $20.30 **	$9* + $17**
Disposición de efectivo en cajeros del extranjero	5%* + $3 USD**	NE	$9*+ 2 USD**
Consulta de saldo en cajeros propios	$0	$0	$0
Consulta de saldo en cajeros RED	$10	$9.40	$6
Consulta de saldo en cajeros del extranjero	$1.5 USD	NE	NE
Consulta de movimientos en cajeros propios	$5.50	$9.40	NE
Consulta de movimientos cajeros RED	$20	NE	NE
Compra de tiempo aire en cajeros propios	$0	NE	NE
Compra de tiempo aire en cajeros RED	$20	NE	NE

***** Porcentaje del dinero solicitado ****** Por el uso del cajero **NE** No especifica

Datos consultados en febrero

¿Demasiadas "NE"? Ese es el problema. "El esquema de comisiones actual resulta poco transparente para los consumidores, que no saben cuánto se les está cobrando por hacer una transacción en cajero ajeno, sino hasta que reciben su estado de cuenta", dice el Banco de México. ¿Tu banco te avisa que, en operaciones interbancarias, te cobra doble comisión? ¿En tu estado de cuenta encuentras cargos que nunca viste en la pantalla del cajero? Las comisiones llegan cuando menos las esperas y con frecuencia no informan con claridad de dónde vinieron. Pero esto ha comenzado a cambiar. A principios de este año entraron en vigor nuevas medidas del Banco de México sobre la disposición de efectivo y consulta de saldos: ahora en la pantalla del cajero deberá aparecer la comisión completa (aunque sin impuestos) por el uso de éste. Así tú sabrás antes de concretar la operación, cuánto te costaría realmente consultar tu saldo o retirar efectivo en cualquier cajero del país.

30 años y suena

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

"Si de precios se quiere enterar, sólo un número tiene que marcar: 5-6-8-8-7-22". ¿Recuerdas esa tonada? Es el *jingle* que hizo famoso al Teléfono del Consumidor que, por cierto, este año cumple tres décadas de escucharte y atenderte.

No dudes en marcar, porque el Teléfono del Consumidor...

1

Cuida tu dinero

Entérate de dónde se vende más barato el refrigerador que buscas, pregunta por la calidad de un producto analizado por el Laboratorio, infórmate sobre el número de quejas ante Profeco de una empresa antes de contratarla y mucha información más.

2

Te ayuda
problema

En el Teléfono
tu denuncia c
tu cita en la d
que presentes

Vivir Mejor

www.profeco.gob.mx

más que nunca

5568 8722 • 01800 468 8722

a resolver tus
as con proveedores

o del Consumidor ingresamos
o te asesoramos y programamos
elegación que corresponda para
s tu queja.

Te informa sobre los temas de consumo que te interesan

¿Quieres más información sobre un artículo de la Revista del Consumidor, el Platillo Sabio Profeco o las Tecnologías Domésticas Profeco? Sólo marca para saber más o suscribirte a la revista.

Te atendemos de lunes a viernes de 9:00 a 19:00, y sábados y domingos de 10:00 a 18:00.

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

Qué hacer si cancelan un evento en vivo (y tú tenías boletos)

EVITA EL DESCONCIERTO

La gira del año, esa que llevas esperando meses con boletos en mano, se canceló porque el cantante del grupo se enfermó. ¿Te deben devolver tu dinero?

De los diferentes espectáculos que se realizan en nuestro país, los musicales ocupan el segundo lugar en cuanto a número de asistentes, después de los deportivos (tan sólo los eventos organizados por la empresa Ocesa tuvieron 2 millones 825 mil 129 asistentes durante 2009). La organización y producción de los conciertos está a cargo de empresas que los realizan en diversos centros de espectáculos en toda la República Mexicana.

Todo parece estar bajo control, salvo la posibilidad de que el concierto o el evento deportivo se cancele (ya sea por causas de fuerza mayor, como el clima o un decreto de las autoridades, o por enfermedad de un artista, por ejemplo) y los organizadores tengan a bien avisarte qué hacer.

Los bemoles

Si el entusiasmo de ver a tu artista preferido se esfumó porque se canceló el concierto, lógicamente lo primero que te preguntarás es: ¿me devolverán mi dinero?

De entrada, Ticketmaster, la empresa que comercializa los boletos de la mayoría de los espectáculos en México, advierte que en caso de que el evento sea cancelado o pospuesto, los cargos por servicio y envío no serán reembolsados, y que el valor nominal del boleto será devuelto a partir de las 48 horas siguientes al aviso correspondiente (presentando tu boleto, claro).

Cuando un proveedor poco serio cancela un concierto, es probable que se niegue a reembolsarte tu dinero y te ofrezca a cambio un boleto para ir al concierto de otro grupo que posiblemente no te interese en lo absoluto. No te preocupes, estos casos están previstos en el artículo 92 de la Ley Federal de Protección al Consumidor en el que los consumidores tienen derecho, a su elección, a la reposición del producto o servicio adquirido o a la devolución de la cantidad pagada, contra la entrega del producto o servicio adquirido.

El más reciente caso fue el concierto de los Cranberries en Ciudad de México. Por problemas de salud, el grupo decidió aplazar el evento hasta septiembre. Las personas que quieran asistir en esa fecha podrán utilizar los mismos boletos para ingresar y se les respetará el lugar, precio y condiciones. Quienes así lo decidan, podrán reclamar su dinero. Eso sí, los cargos por servicio no se les devolverán.

En la organización de un evento masivo hay muchas cosas que pueden salir mal, sin embargo, el año pasado, en **Profeco** sólo se registraron 46 quejas en este rubro, y los principales motivos de reclamación fueron cambios, devoluciones o bonificaciones, entrega del servicio o cobros indebidos.

Esperemos que disfrutes tu concierto. Y si lo cancelan, por lo menos estarás tranquilo de saber que no perderás tu dinero.

LAS LETRAS CHIQUITAS

Antes de cantar, ten en cuenta que:

1 El precio del boleto no incluye los cargos por servicio, los cuales son un porcentaje del precio y dependen de los costos del evento (en general es cercano al 20%). Además, el cobro por entrega de boletos (ya sea en Will Call o por envío) tiene un costo extra.

2 Al comprar boletos por internet, elige la opción que te permite imprimir tus boletos (para no pagar cargos extra). Recuerda que sólo tienes 72 horas para imprimir los boletos o de lo contrario podrán ser cancelados.

3 Si los compras en una tienda, revisa bien tus boletos, pues sólo tienes 48 horas para hacer aclaraciones. El número de confirmación es fundamental para recoger tus boletos.

Cómo funcionan los bancos de alimentos

EL BUEN RECALENTADO

¿A dónde va la comida de restaurantes y supermercados que queda sin venderse? De ese sobrante (equivalente a unos 10 mil camiones de carga diarios) sólo una pequeña parte se rescata, pero ayuda a miles.

Cada día en México se desperdician más de 31 mil toneladas de comida en perfectas condiciones. Sí, leíste bien, 31 mil toneladas. En un país cuya cifra de habitantes que sufren de pobreza alimentaria ronda los 19 millones, resulta difícil de creer que tanto alimento sea desperdiciado.

Sin embargo, hay grupos dedicados a asegurarse de que no toda la comida que sobra de una mesa termine en el basurero, sino que llegue a otro plato que suele encontrarse vacío. Son los bancos de comida, agrupados en la Asociación Mexicana de Bancos de Alimentos (AMBA), que dedican sus esfuerzos junto con una larga lista de donadores para llevar insumos a familias de escasos recursos que de otra forma se desperdiciarían. "Existen 77 bancos de alimentos en el país, en los que se atiende a un millón 219 mil personas todos los días", dice Luciano Aimar Reyes, presidente ejecutivo de la Asociación Mexicana de Bancos de Alimentos. "La comida que no encuentra colocación en el mercado, ya sea proveniente de productores o distribuidores, es donada como despensas entre personas que no tienen suficientes ingresos ni para consumir la canasta básica."

Así, compañías como Lala, Wal Mart, Jumex, Nestlé y un gran número de empresas más pequeñas, apoyadas por programas de gobierno, concentran los alimentos que no se vendieron para hacerlos llegar con buen tiempo a manos de gente que los necesita.

En 2008, la participación de empresas chicas y grandes logró que los bancos de comida aumentaran su rescate alimentario hasta alcanzar las 105 mil toneladas, un incremento de 27.4% con respecto a 2007. Lo que apenas representa el 1% de toda la comida que se podría salvar y distribuir entre familias pobres. "Existe una gran desnutrición por falta de recursos, por la mala información y por el poco abasto en las zonas más pobres", explica Aimar Reyes. "Los bancos de alimentos también buscan crear una conciencia y una educación nutrimental. Éste es un país muy rico en el que no debería de haber pobres que pasan hambre."

Durante agosto, la Universidad Autónoma de Nuevo León dará a conocer los resultados completos de un estudio realizado durante tres años entre más de 5 mil personas de 12 ciudades del país. En la investigación encontraron que siete de cada 10 niños apoyados por los programas de la AMBA lograron salir de la desnutrición y alcanzar una talla, peso y sistema inmunológico adecuado. "La desnutrición es más un problema de educación: desde quien, por malos hábitos de consumo, desperdicia lo que tiene en abundancia hasta la gente mal alimentada que no sabe cómo nutrirse, pero es un problema con solución", finaliza Aimar Reyes.

La próxima vez que quede la mitad de la comida en tu plato, piénsalo dos veces antes de pararte y tirarla a la basura.

Que todo se use

La AMBA y **Profeco** trabajan en conjunto para que más personas sean beneficiadas por los bancos de alimentos de México. La Procuraduría, a través de la Dirección de Educación para el Consumo, reúne a miembros de los bancos y a grupos de beneficiarios y les enseña a aprovechar los insumos a través de programas educativos para que nada se desperdicie.

¿Cómo ayudan?

Los bancos de alimentos reúnen la comida excedente de una empresa, la cual recibe una deducción de impuestos por su donativo. La comida se distribuye y se cobra un peso por cada kilo de perecederos y el 10% del valor real de los no perecederos.

→ La **Asociación Mexicana de Bancos de Alimentos (AMBA)** tiene diferentes programas de donaciones en dinero y en especie. Puedes ingresar a amba.org.mx o llamar al (33) 3162 0330 en Guadalajara.

Tecnología Doméstica Profeco

Gomitas dulces

¡Dale a tus hijos una sorpresa dulce! Y lo mejor de todo: casera. En sólo 45 minutos tienes estas gomitas de grenetina natural.

Ingredientes:

- 3 cucharadas de grenetina*
- 1 ¼ de tazas de agua hervida o purificada
- 1 taza de azúcar
- 3 cucharadas de miel de maíz
- 1 cucharadita de ácido cítrico*
- ½ cucharadita de esencia del sabor de tu preferencia*
- colorante vegetal al gusto, líquido o en polvo*
- 2 tazas de fécula de maíz

* Puedes conseguirlos en tiendas de materias primas o en supermercados.

1 Remoja la grenetina en media taza de agua fría cinco minutos, para que se hidrate.

2 Vierte en la cacerola el agua restante junto con la taza de azúcar y la miel de maíz. Calienta la mezcla a fuego alto y mueve con la cuchara hasta que obtengas una consistencia semejante al almíbar. Procura limpiar continuamente las paredes del recipiente para evitar que el azúcar se adhiera y oscurezca.

3 Retira la mezcla del fuego y agrega la grenetina hidratada (paso 1), el ácido cítrico, el saborizante y el colorante. Mezcla bien todo y deja enfriar unos minutos, cuida que no se endurezca.

Rendimiento: 550 g aproximadamente
Tiempo de preparación: 45 minutos
Conservación: en bolsas de plástico cerradas (para evitar la humedad del ambiente) en un lugar fresco y seco
Caducidad: 6 meses
Ahorro: 35% con respecto al producto comercial

4 Vacía la fécula de maíz en el molde refractario y forma una capa de dos centímetros de espesor. Sobre la fécula, con la cuchara u otro objeto, haz huecos del tamaño y forma que desees.

5 Vierte un poco de la mezcla en cada uno de los huecos y espera hasta que las gomitas estén secas (aproximadamente 30 minutos). Ahora, retíralas con la cuchara una por una y sacúdeles la fécula con la brocha.

Un apunte: la grenetina se utiliza como estabilizante en muchas recetas de cocina y fórmulas industriales, ya que se solidifica cuando se enfría. Un uso poco conocido de ésta es que ayuda a clarificar jugos y vinos cuando están opacos: funciona como un filtro que "barre" la materia suspendida, como fragmentos de pulpa.

Busca ésta y otras Tecnologías Domésticas Profeco en revistadelconsumidor.gob.mx

En todas las Tecnologías Domésticas Profeco se consideran las siguientes equivalencias:
1 cucharada (TBS: *table spoon*) = 15 ml, 1 cucharadita (*tea spoon*) = 5 ml, 1 taza = 250 ml

Utensilios: taza medidora, cuchara sopera, cacerola con capacidad de 2.5 l, cuchara de cocina, molde de vidrio refractario, brocha para alimentos. **Validación técnica:** maestro en ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra

Gráfico Francisco González y García

Con tu sueldo bajo el brazo

¡Nómina y libertad! Un lector nos preguntó sobre la portabilidad de nómina. Lo remitimos a los expertos. Además, ¿quebradero de cabeza por la renovación automática del seguro? ¿Alguien dijo "yo"?

ME LA LLEVO PUESTA

Me gustaría que me ayudaran a entender bien la llamada "portabilidad de nómina"... ¿No es lo mismo que cancelar una cuenta de nómina y abrir otra, en otro banco?

—Benjamín Flores

Debido a que muchas empresas tienen diversos convenios con un banco para el pago de la nómina de sus empleados, les resulta complicado establecer cada una de las cuentas, porque pueden estar en diferentes instituciones.

Para ello la portabilidad de nómina es de gran ayuda, ya que le permite al trabajador solicitar a la institución de crédito, en donde se le deposita normalmente su salario, transferir los recursos a la institución de su preferencia, sin que esto genere alguna comisión o penalización por el movimiento solicitado.

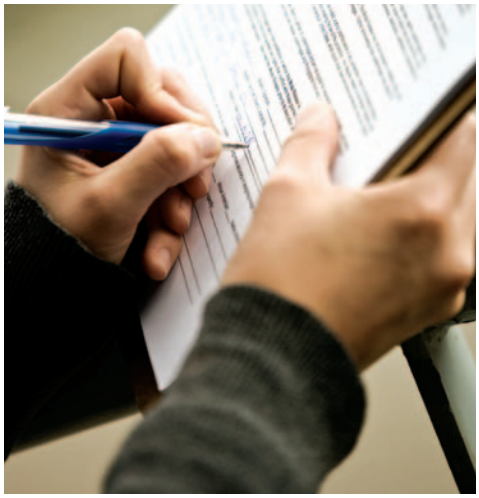
Este derecho viene previsto en la Ley para la Transparencia y Ordenamiento de los Servicios Financieros, y así los trabajadores que reciben su sueldo a través del depósito bancario pueden elegir el banco que les ofrezca mejores condiciones, como pueden ser: menores comisiones.

Para realizar el procedimiento, el trabajador deberá acudir a la institución donde se le deposita su dinero y dar la instrucción con un formato, el cual contiene los siguientes datos:

↘1 Nombre del cliente.
↘2 Número de la cuenta ordenante, que es la cuenta en donde depositan su sueldo.
↘3 Institución de crédito receptora, es decir, el banco con quien tiene la cuenta a la que desea se le transfiera su sueldo.
↘4 CLABE de la cuenta receptora y a falta de ésta, el número de tarjeta de débito.
↘5 Los días en los que el patrón normalmente hace el pago de la nómina.

Cuando los recursos estén disponibles antes de las 15:00, la transferencia se realizará el mismo día hábil, de lo contrario el salario estará disponible al siguiente día hábil.

La portabilidad de nómina evita que tengas que hacer el traspaso de tu sueldo mes con mes a otra cuenta, ahorrándote tiempo y dinero, sin mencionar que muchas empresas no aceptan que sus empleados les indiquen la cuenta a la que desean que se les haga el depósito.



YA NO TE QUIERO

Mi banco pretende renovarme el seguro de mi auto de forma automática, y yo ya no quiero recontratar ese seguro. ¿Pueden hacer esto?

— Enrique Gil

Los términos en que puedes renovar el seguro de tu auto están en las Condiciones Generales de tu póliza. La renovación se hace de dos formas:

Renovación no automática: podrá realizarse a petición expresa del asegurado, presentando a la compañía la Solicitud de Renovación. Se suele marcar un determinado plazo para presentarla antes de que termine la vigencia del contrato.

Renovación automática: se establece que, al vencimiento del período del seguro, la institución expedirá una nueva póliza bajo los mismos términos y condiciones en los que fue contratada, aplicando las tarifas vigentes en la fecha de renovación. Si el contratante no desea renovarla, deberá notificarlo a la institución con una anticipación no menor a 30 días naturales a la fecha del vencimiento de la póliza.

En ambos casos, el pago de la prima será prueba suficiente de que la renovación fue aceptada.

Cada compañía usa un criterio diferente. Para conocer qué aplica en tu caso te sugerimos que consultes el apartado que habla sobre renovación (puede incluirse en las condiciones generales de la póliza bajo nombres como "renovación" o "renovación automática").

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

Te ponemos en contacto con los expertos de la Comisión Nacional para la Defensa de los Usuarios de las Instituciones Financieras (Condusef). Mes con mes, ellos te darán información que te permitirá tomar las mejores decisiones. Envía un correo a rconsumidor@profeco.gob.mx con el asunto "Diván de finanzas".

Las cartas enviadas implican tu consentimiento para ser editadas y publicadas. La información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información.

¿Ya conoces condusef.gob.mx?

Entra al sitio de Condusef. Es una gran herramienta que orienta y educa a las personas sobre su vida financiera. También puedes acercarte a los expertos de la Comisión marcando estos teléfonos:

Centro de Atención Telefónica (CAT):
01 800 999 8080,
lada sin costo desde cualquier parte del país para obtener información, asesorías e incluso iniciar un proceso de queja, y 53 400 999, para el Distrito Federal y zona metropolitana, con las mismas funciones.

Cómo cuidar tu espalda

¡NO JOROBES!

Nueve de cada diez casos de dolor de espalda son el resultado de malas posturas. Este padecimiento constante no es tu cruz, en tu propio cuerpo está la curación.

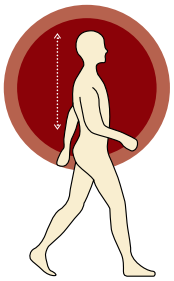
Foto Flickr

Es un hecho tan evidente que seguro no tenemos que decírtelo, pero para los despistados que sufren de dolores en la espalda y aún se preguntan cuál es, aquí lo tienen: tener malas posturas causa daño a la salud. En los pequeños, por ejemplo, el pie plano es un defecto muy común, al igual que el de las articulaciones de rodillas y tobillos que, si se corrigen oportunamente, no tienen repercusiones en la edad adulta. Otro defecto frecuente, que comienza a manifestarse desde la adolescencia, es la joroba (cifosis o escoliosis) a causa de la falta de actividad física, las posturas inadecuadas o con frecuencia por el uso de mochilas pesadas, sobre todo cuando las cargan sólo sobre un hombro. De ahí la importancia de cuidarse desde joven.

Los defectos de la postura en los adultos, más aún en los mayores, como escoliosis o alteraciones de la curvatura normal de la columna, son en general consecuencia de malos hábitos de higiene, sobrepeso y sedentarismo.

En general, las condiciones que hacen que la espalda sufra y que haya un estrés físico son las malas posturas y mantenerla por largos periodos en la misma posición, ya sea de pie, sentado o acostado; también adoptar posturas forzadas que comprometan las curvaturas naturales de la columna y realizar movimientos bruscos. "El estrés físico afecta el funcionamiento de la columna vertebral y por lo tanto del sistema nervioso. Este estrés es consecuencia, en la mayoría de los casos, de malas posturas, caídas, accidentes o lesiones", explica Héctor Renero, quiropráctico.

10 BUENAS POSTURAS

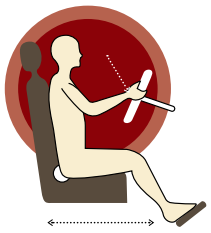


1 Camina siempre con la cabeza y el tórax erguidos.

2 Flexiona las rodillas (no la espalda) y mantén las curvaturas de la espalda cuando recojas objetos del suelo. Levántate con las piernas y sostén el objeto cerca de tu cuerpo.

3 Siéntate con la espalda erguida, con los pies apoyados en el suelo. Apoya la espalda en el respaldo. Si lo necesitas, coloca una almohada para recargar la parte inferior de la espalda.

4 Para levantarte, procura apoyarte en los brazos de la silla. No te levantes de un salto o sin apoyo alguno.



5 Acerca el sillón del auto para que los pedales no queden lejos. Apoya completamente la espalda en el respaldo y toma el volante con los dos brazos semiflexionados.

Alineación y balanceo

Hipócrates, conocido como el padre de la medicina, consideraba a la columna vertebral como causa y cura de enfermedades, pues hay una estrecha relación entre el funcionamiento de la columna vertebral y el del sistema nervioso. Las ramificaciones nerviosas que salen de la médula espinal por las aberturas que hay entre las vértebras se dirigen a cada sistema, órgano, glándula, músculo y célula del cuerpo. Cuando las vértebras están desviadas (no tienen su curvatura natural) o pierden su posición correcta, se afecta la comunicación que se realiza a través de los nervios y, además del dolor de espalda, cuello o cintura, sobrevienen problemas en alguna parte del organismo, de acuerdo con las vértebras (cervicales, torácicas o lumbares) en las que se localice la desalineación, conocida como subluxación.

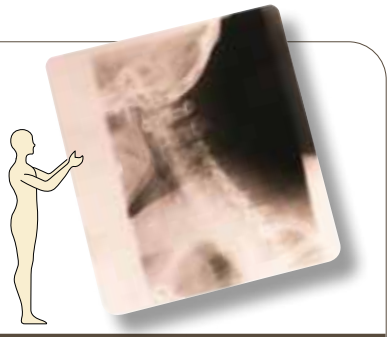
La especialidad que sana la interferencia provocada por la desalineación de la columna sobre el sistema nervioso es la quiropráctica. "Existen diversas técnicas que se utilizan para atacar el problema, pero regularmente el tratamiento quiropráctico aplica presión manual dirigida y cuidadosamente controlada en una dirección y localización específicas, para corregir el desequilibrio y darle balance a la columna vertebral, además de ayudarle a recuperar su estabilidad y funcionalidad completa", explica la doctora en quiropráctica Diana Arreguín.

El funcionamiento del sistema nervioso y el vertebral mejoran al mismo tiempo, por lo que es de esperar que la sanación del sistema nervioso pueda tener un efecto positivo en muchas condiciones de la salud que por lo regular no se relacionan con problema de la espalda.

> *"90% de los defectos de la postura pueden tratarse con ejercicio y con rehabilitación"*
> ***—Dr. Ignacio Devesa, ortopedista***

Al momento de tratar a un paciente con lesiones del esqueleto, los músculos, articulaciones y ligamentos, el ortopedista, médico especialista y el quiropráctico, trabajan en conjunto en casos específicos para brindar un beneficio extra al paciente.

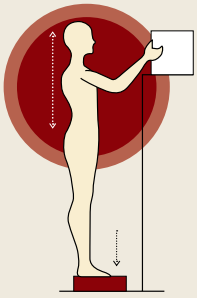
A pesar de que los dolores pueden ser muy fuertes, en la mayoría de los casos el problema es tratable sin cirugía. "El 90% de los defectos de la postura se pueden tratar con rehabilitación y ejercicio físico, mientras que el 10% de los pacientes deben ser valorados por el cirujano, y sólo 2% tienen lesiones graves, por ejemplo, en las raíces nerviosas", señala el doctor Ignacio Devesa, director de la Unidad de Medicina y Rehabilitación del IMSS. Tu columna es la parte más importante de tu estructura. Si la cuidas, te aseguramos que el resto de tu cuerpo se sentirá mejor. ***—Alejandra Sánchez***



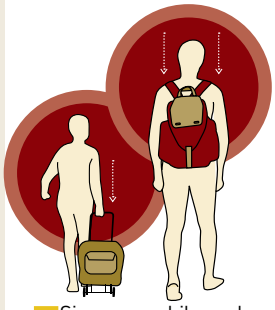
Sin lugar para los débiles

Los miembros del Colegio de Profesionistas Científico-Quiroprácticos de México, la Asociación Mexicana de Quiropráctica y la Federación Mexicana de Quiropráctica Deportiva, son los especialistas que conocen los principios científicos para establecer un correcto diagnóstico, así como técnicas de ajuste complejas. En México, la escuela con mayor prestigio y tradición que forma quiroprácticos profesionales es la Universidad Estatal del Valle de Ecatepec, aunque la mayoría de los quiroprácticos que ejercen en el país han realizado estudios más extensos en el extranjero.

Ten mucho cuidado con los charlatanes (¡hay cursos de fines de semana!) y con los hueseros, porque las manipulaciones pueden dañarte seriamente y de por vida. Sé muy firme y precavido. Siempre exige que te muestren una cédula profesional.

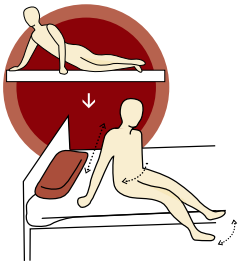


6 Si tienes que tomar o colocar un objeto que está en lo alto, súbete a un banco.

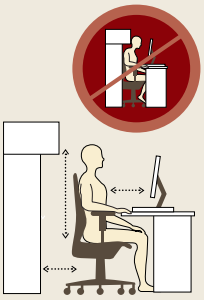


7 Si usas mochila, no la lleves en un solo hombro, lo mejor es usar las dos asas para colgarla en la espalda y repartir el peso. En el caso de los niños es conveniente usar mochila con ruedas.

8 La postura ideal para dormir es la posición fetal, con cadera y rodillas flexionadas y el cuello alineado con la columna. También boca arriba con una almohada debajo de las rodillas.



9 El colchón debe ser firme (no duro ni blando) para que se adapte a las curvas de la columna; la almohada, baja. Al despertar, flexiona las rodillas, gira para apoyarte en el costado.



10 Para mejorar tus hábitos de postura, procura no adoptar posiciones forzadas y provocadas por el mobiliario. Lo mejor es adaptarlo a tus necesidades.

DIVÁN DE NUTRICIÓN

¡Tú eliges cómo quieres sentirte!

En esta entrega, Leticia Huerta sube los ánimos de dos lectoras que ya se sienten derrotadas en su lucha con la báscula... Aunque sus motivos para sentirse así no son infundados.

SIN HUMO, MÁS APETITO

Dejé de fumar y subí de peso. Me está costando mucho trabajo perderlo. ¿Por qué una engorda cuando deja el vicio? ¿Puedo hacer algo en especial?

—Leslie Carranza

La mayoría de las personas aumentan de peso cuando dejan de fumar porque comienzan a comer más de lo que comían. En general, los fumadores omiten el postre y se fuman un cigarro. Además, entre comidas prefieren fumar en lugar de ingerir algún alimento. Así, cuando dejan el tabaco comienzan a tener mayor apetito y por añadidura sienten preferencia por consumir alimentos dulces, ya que mejoran sus sentidos del gusto y del olfato.

Aun cuando se cuiden, estas personas suelen aumentar la cantidad de calorías diarias, en comparación con su vida de fumadores. En países como Cuba se han hecho estudios para demostrar lo anterior. Esto lo provoca una descompensación con relación a la insulina (hiperinsulinismo): como el organismo no utiliza la insulina adecuadamente, debe producirla en exceso para compensar. Sin embargo, esta alteración se regulará conforme pasen los meses sin fumar.

Te recomiendo que sigas una dieta baja en carbohidratos simples (harinas refinadas, azúcares, chocolates y bebidas alcohólicas) y realiza al menos 30 minutos de ejercicio diario. Si tienes ansiedad por alimentos dulces. come almendras, nueces y gelatina light. Evita lo que puedas relacionar con el tabaco, como el café y el alcohol.

Con disciplina y empeño bajarás los kilos que subiste al dejar el cigarro. Siempre será más fácil eliminar peso que combatir un cáncer de esófago, ¿no crees?

MUY REFINADOS, PERO...

He leído mucho sobre la inconveniencia de consumir productos refinados, como el azúcar y el pan blanco, por ejemplo. Pero, ¿por qué hacen daño?

—Felipe Negrete

Los productos refinados afectan sobre todo porque no contienen fibra, lo que puede causar estreñimiento e inflamación intestinal. Además, los alimentos, al ser sometidos al proceso de refinación, pierden vitaminas y minerales.

En el caso del azúcar o el pan refinados, se trata de carbohidratos que pueden absorberse rápidamente en el organismo, pero eso no es garantía de que podamos digerirlos adecuadamente. Una de las probables consecuencias es que el azúcar en la sangre aumente y se desencadene una alteración que se llama resistencia a la insulina. Sí, la temida diabetes.

NO HAY RAZÓN DE PESO

Padezco de hipertiroidismo y estoy controlada médicamente, sin embargo, tiendo a ser obesa por herencia familiar, tengo un trabajo sedentario y, para colmo de males, ya estoy en la menopausia. ¿Mi condena es estar gorda, aunque lleve una dieta equilibrada?

—Norma Contreras

¡De ninguna manera, Norma! No debes preocuparte por tu tiroides, puesto que, como dices, está controlada. Ahora, el antecedente familiar sí es un factor que predispone, pero no es determinante. Lo que definitivamente sí te afecta es la falta de actividad física. El resultado usual: tu metabolismo se hace más lento y favorece la acumulación de los alimentos en forma de grasa, al interior de tu cuerpo. Además, la falta de actividad física también se relaciona con alteraciones en la capacidad de digestión de grasas (mayonesa, crema, mantequilla, almendras, cacahuates, aderezos, etcétera) y carbohidratos (pan, tortilla, arroz, galletas, harinas, pastas, frutas...) Te sugiero que trates de organizarte para realizar ejercicio al menos tres veces por semana.

Y sobre tu menopausia: sí, una de sus consecuencias es la mayor retención de líquidos, pero puedes evitarla si disminuyes los alimentos con alto contenido en sodio (sal, salsa de soya, salsa inglesa, palomitas de microondas, alimentos ahumados, alimentos enlatados, jugos de bote o lata y bebidas gaseosas). Mientras estés bien controlada y monitoreada por tu ginecólogo y nutriólogo, puedes lograr una reducción de peso paulatina y constante. No pierdas la confianza en ti.

La nutrióloga Leticia Huerta *responderá a las dudas sobre el tema que lleguen al correo* ***rconsumidor@profeco.gob.mx.*** *Las cartas enviadas implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Toda la información que envíes a nuestra publicación queda protegida conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el IFAI (Instituto Federal de Acceso a la Información).*

PREGUNTA, QUE ES GRATIS

MÉXICO 2010

Bicentenario Independencia
Centenario Revolución

Servicios CONAMED para médicos y pacientes

¿Inconforme con el servicio médico recibido?

¿Desinformación en su padecimiento?

¿Complicaciones en su atención?

¿Diferencias con su médico?

La CONAMED es una institución especializada, donde gratuitamente, le ayudamos a encontrar la solución justa para la diferencia que tenga con su médico.

Informes al: 54-20-70-00
01 800 711 06 58

Vivir Mejor

www.bicentenario.gob.mx • www.gobiernofederal.gob.mx
www.conamed.gob.mx • www.salud.gob.mx

"Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa".

CONAMED

GOBIERNO FEDERAL

SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

La primera vez siempre es difícil

¡Alto allí, padre o madre primerizo! Antes de abrir la cartera para adquirir ese sensor de movimiento con circuito cerrado de video para la cuna de tu bebé, o aquel termómetro supersónico, haz un análisis honesto e infórmate bien.

Por Martha P. Bolaños

Monitores de video en alta definición, termómetros electrónicos que bien podría utilizar la NASA, ropa antiinflamable, la última tecnología en biberones, cremas, juguetes y ropa estrictamente hipoalergénicos... Así puede lucir el arsenal de productos que muchos padres adquieren a las primeras de cambio. Todo para que la vida temprana de sus retoños sea confortable y segura.

La prioridad de los padres es el bienestar de su hijo, no hay quien lo dude. Pero si del primogénito hablamos, de la esperadísima e inédita alegría, se inicia un arduo proceso de aprendizaje y preparación antes del nacimiento. Misión especial: que el nuevo miembro de la familia tenga una vida placentera. Durante los primeros años, evitar errores es la obsesión.

Los padres primerizos recurren a libros, revistas, programas de televisión y páginas de internet especializadas, con el objetivo de conocer todo lo que pueda auxiliarlos y los ayude a librar los tropiezos. Están conscientes de que el primer año de vida es la etapa en la que el pequeño tiene mayor dependencia física y psicológica, por lo que la responsabilidad recae por completo en ellos, colocándolos en un continuo estado de preocupación. La atención recae especialmente en el cuidador primario: la madre, aunque en la actualidad haya una participación más activa del padre.

La vigilancia y las precauciones se hacen extremas cuando es un bebé recién nacido (hasta los 30 días después del nacimiento) , ya que los riesgos a los que está expuesto son sobre todo de carácter fisiológico.

En términos generales, los primeros tres meses se caracterizan por una actividad pasiva por parte del crío, pero esta situación no dura mucho, pues al iniciar el cuarto mes el niño comienza a moverse y es más propenso a sufrir algún accidente. Esto lleva a que los padres, e incluso otros familiares (tías y abuelas, primordialmente), quienes también comparten la felicidad de la llegada de un nuevo integrante, tomen todas las precauciones posibles para evitar que cualquier incidente ponga en riesgo la salud o la vida del bebé. Por eso no es extraño que compren una gama extensa de dispositivos como radio monitores, termómetros digitales para la bañera, protecciones que se adhieren en las esquinas de los muebles, tapas para enchufes eléctricos, etcétera. Todo con tal de proteger a su hijo.

Protección de verdad

Ante este panorama, es muy importante realizar un autoanálisis honesto y muy bien fundamentado, antes y después del nacimiento, de lo que realmente requiere un bebé. Sobre todo por un aspecto: en ocasiones estos aparatos están hechos con tecnología compleja y resultan muy costosos; pueden afectar la salud financiera de la familia sin que salvaguarden de forma sustancial el bienestar del bebé.

Foto José Rodríguez

Es común que los padres exageren las precauciones cuando dejan de escuchar a su mejor aliado: la eterna intuición

Es vital que los padres pidan consejo al pediatra, ya que hay productos basados en investigación científica valiosa y otros que sólo se apoyan en una estrategia de mercadotecnia. Pero es difícil que un padre o madre sin experiencia sepa distinguirlos, llegando a desembolsar recursos que podrían desplazar cuestiones que en verdad determinan la salud del bebé, como las consultas periódicas de la madre con el ginecólogo (antes de que nazca) y los estudios, cada vez más especializados, que se requieren durante la gestación... Y ni hablar de los suplementos alimenticios y los medicamentos que pudiera requerir.

"Para que el niño no tenga problemas fisiológicos en el primer año de vida, es esencial llevar un buen control del embarazo: realizar todos los estudios necesarios y obedecer todas las recomendaciones del ginecólogo. Es muy difícil tener problemas si se cumplen estas condiciones", afirma el doctor Luis Carbajal, presidente de la Asociación Mexicana de Pediatría (AMP).

Lo mismo ocurre cuando el bebé ya se encuentra en casa: es esencial que los padres visiten al pediatra religiosamente cada mes durante el primer año de vida y sigan sus instrucciones al dedillo. "Lo importante en los cuidados del pequeño es que los padres vigilen que su hijo tenga una buena alimentación, un buen control de peso y talla, que observe su desarrollo neurológico y que esté al pendiente de la aplicación de las vacunas", reafirma el doctor Carbajal.

Sin embargo, que el recién nacido no presente ningún problema grave no significa que los padres dejarán de sentir temor. El miedo es natural y no debe evitarse, ya que actúa como protector e invita a tomar precauciones, como vigilar el sueño, la alimentación, las evacuaciones y las reacciones del bebé que los padres desconocen. "Los padres primerizos tienen mucho que aprender, pero cuentan con la intuición, que les ayuda a saber cómo sostener al bebé, arrullarlo o arroparlo. No obstante, es común exagerar las precauciones cuando no se 'oye' a la intuición y se interpretan mal las reacciones del bebé, lo que impide relacionarse adecuadamente con el recién nacido", apunta Cecilia González, terapeuta familiar y directora del Centro de Capacitación y Rehabilitación (CYR).

La compra de ciertos dispositivos –para quien puede adquirirlos– debe considerarse un "plus", es decir, como elementos que auxilian o complementan el cuidado del bebé. Pero de ninguna manera sustituirán la supervisión de los padres. Por ejemplo, si la madre trabaja en casa o si el niño se encuentra enfermo y no se desea perderlo de vista en ningún momento, entonces un monitor podría ser un buen auxiliar. También pueden evitar accidentes, como los termómetros para tomar la temperatura del agua de la tina donde se bañará el bebé, pero con un poco de intuición y sentido común, los padres bien pueden sustituir este instrumento utilizando el codo, tal como hicieron los padres durante siglos.

Algunos papás adquieren estos productos porque facilitan la ardua labor que implica el cuidado y atención de los hijos pequeños. Hay termómetros que en segundos toman la temperatura del niño y llevan un registro de su comportamiento, de tal forma que el pediatra pueda consultarlo. También existen los esterilizadores de biberones que, con la ayuda del horno de microondas, los mantienen libres de bacterias. Estos artículos suelen ser importantes para los padres agotados por la acumulación de noches y noches sin dormir lo suficiente.

El momento de la tecnología

Determinar si un bebé requiere o no de un aparato avanzado también dependerá del estado de salud en que se encuentre, pero no será por exigencia de su pediatra. "Jamás he prescrito un aparato de estos. Si el bebé nace con problemas psicomotores,

con alguna anomalía en la boca que le dificulte succionar o propenso a crisis convulsivas, y sus padres cuentan con los recursos económicos suficientes, conviene comprar un equipo de monitoreo para estar al pendiente, pero sólo en ese sentido", aclara, tajante, Carbajal.

Los padres se vuelven sumamente obsesivos con el cuidado de los hijos porque las lecturas que realizan en su largo proceso de aprendizaje los alertan y los colocan en una situación de extremo cuidado que en ocasiones puede ser exagerada. Ninguna medida que ayude a evitar un problema a su hijo será excesiva, pero la opinión de un especialista les ayudará a canalizar de manera acertada los temores naturales. Su salud mental y la calidad del vínculo con su bebé están de por medio.

Una de las principales preocupaciones de los padres primerizos es la "muerte de cuna": el deceso inexplicable de un niño sano, ya que hay mucha divulgación sobre ésta. "Sin embargo es necesario explicar a los padres que esto ocurre en un porcentaje muy bajo", explica el presidente de la AMP.

Cecilia González coincide con dicha recomendación y agrega: "Si los padres tienen dudas, es mejor que hablen con su pediatra, quien también debe orientarlos. Los papás deben tener seguridad en sí mismos y escuchar al bebé más que a las abuelas, hermanas o amigas. Hay que aprender a ser papás y a hacer caso a los conocimientos 'biológicos' que están a nuestra disposición por el simple hecho de ser padres. Me refiero a la intuición". Confiar en esta habilidad natural es muchísimo mejor que apoyar la tranquilidad emocional en un aparato.

Quizás no haya información que indique que esos aparatos evitan accidentes, pero los papás se sienten tranquilos viendo si el bebé está dormido o despierto, si la sábana le impide respirar y demás.

Si un niño está en perfectas condiciones físicas, los papás tienen que seleccionar únicamente lo que sea útil para su desarrollo. Hay andaderas cuya supuesta función es enseñar al niño a caminar, pero en realidad le impiden que adquiera confianza para hacerlo por sí mismo.

Es normal, conforme el niño va creciendo tiene que enfrentar nuevos peligros. Cuando comienza a gatear aumenta el riesgo de que sufra un accidente, por lo que necesita mayor atención de los adultos, ya que aumentan las posibilidades de que se caiga y se lastime, o de que tome algo tóxico y las consecuencias sean fatales.

De igual forma, los padres primerizos desean estar preparados para hacer frente a esa nueva etapa de sus vidas, lo que hace que la oferta de productos no se detenga, como los barandales de seguridad para que el niño no se caiga de la cama, las trancas de seguridad para las puertas y evitar que los pequeños se machuquen los dedos, los candados para que no abran las puertas de los muebles y un enorme etcétera. Todos estos son elementos que pueden ayudar a prevenir accidentes, pero la mayoría de las veces hace que los papás se confíen y bajen la guardia.

Existen productos que pueden ayudar a prevenir accidentes, pero producen exceso de confianza en los padres

Artilugios para bajar la guardia

Hay ocasiones en que los padres primero compran cierto equipo y después le preguntan a su pediatra si fue una buena decisión. "A los papás no se les puede decir tajantemente que de nada sirve, ¿para qué, si ellos ya han tomado una determinación?", explica Carbajal.

Otro factor es que muchos padres se consideran a sí mismos distraídos o con pocas posibilidades de participar en el cuidado del niño, por lo que podrían apoyarse en estos dispositivos para brindarle al pequeño mayor seguridad.

En efecto, hay que estar siempre atentos pero, ojo, guardando una distancia razonable. "Cuando sobreprotegemos a un bebé, no permitimos que su sistema nervioso central se desarrolle, que exprese sus emociones ni que sus mecanismos de aprendizaje se ejerciten, lo cual es muy grave. Constantemente se le envía un mensaje al pequeño de 'tú no puedes, sólo yo puedo', lo que a la larga le provoca inseguridad y baja autoestima", afirma la terapeuta Cecilia González.

Lo más importante es que los padres inexperimentados no se concentren en seguir al pie de la letra las instrucciones que hay en una revista o en una página de internet, sino que observen en primera instancia las recomendaciones del médico. Así podrán disfrutar cada una de las inolvidables etapas de crecimiento y desarrollo por las que va a pasar su hijo.

La seguridad 13 Reglas de oro

1. **Consulta al pediatra** ante cualquier duda. Es tu orientador.
2. **Toma con reservas las opiniones** de amigos y familiares.
3. **No fumes** cerca de los niños.
4. Seguir paso a paso **las indicaciones del pediatra** no anula tu criterio.
5. **Mantente siempre alerta si tu bebé convive con mascotas.**
6. **Para evitar quemaduras**, toma la temperatura del agua de la tina de baño y de los alimentos.
7. **Sujeta el bambineto** del bebé con el cinturón del coche. En especial si no te acompaña otro adulto. Por lo regular, eso ocurre cuando se realizan las visitas al pediatra.
8. **Tómale la temperatura** de manera constante cuando esté enfermo.
9. Evita colocar **cobijas y almohadas pesadas** cerca de su cara.
10. En general, es peligroso que un bebé esté cerca de **objetos pesados**.
11. Ten siempre a la mano **el teléfono celular o radio del pediatra** para cualquier emergencia.
12. **El pediatra debe estar siempre disponible** y comprometido.
13. **Evita cambiar de pediatra con frecuencia**. Con el que decidas quedarte podrá conocer muy bien a tu bebé.

Estás a cinco clics de

CONCILIANET

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, **vía internet**, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Entra a concilianet.profeco.gob.mx y activa una cuenta registrando tu correo electrónico y una contraseña.

Clic 1

Escribe tus datos personales y la información que se te pide para presentar tu queja.

Clic 2

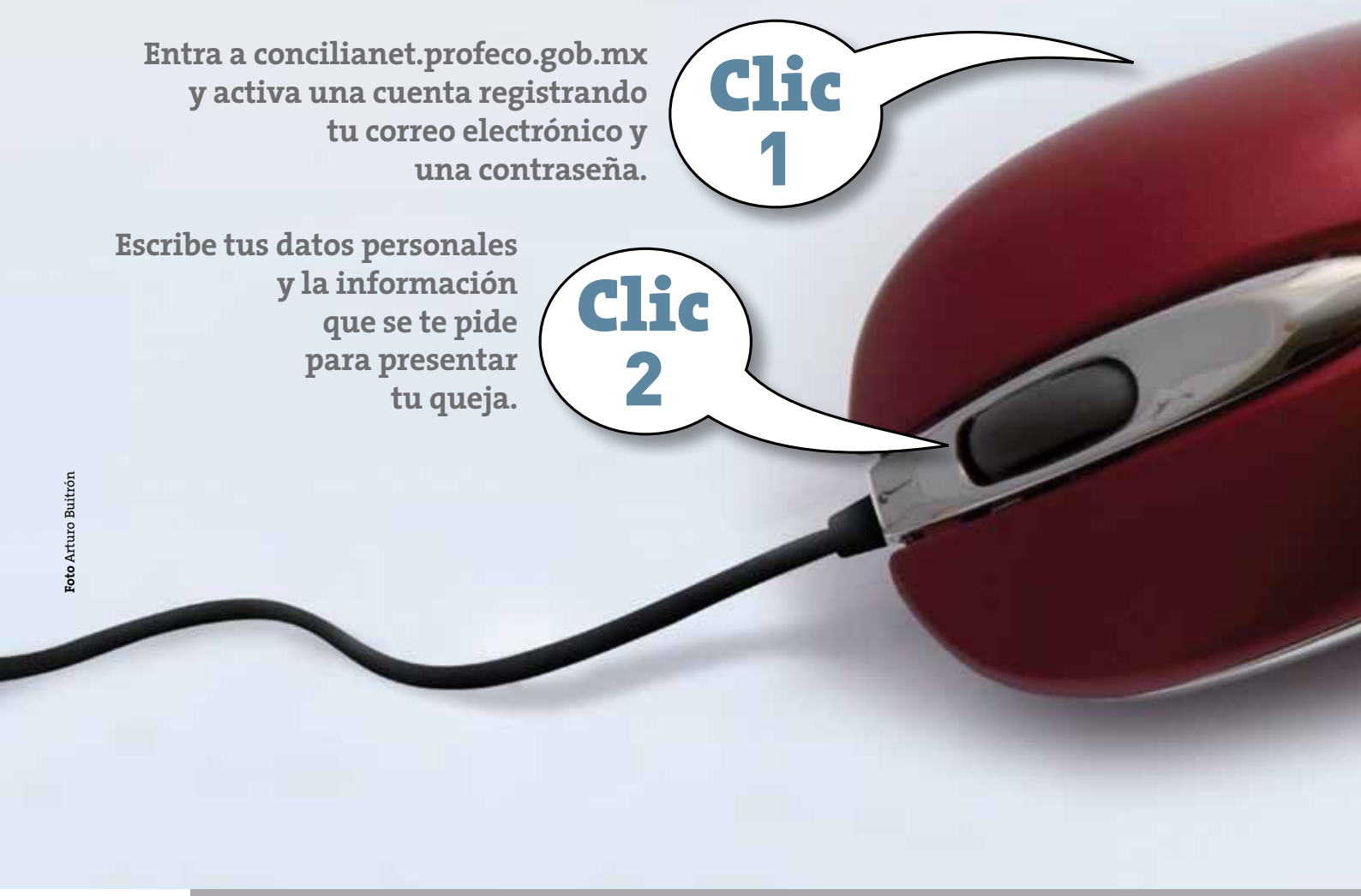


Foto Arturo Buitrón

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

desahogar tu queja

concilianet.profeco.gob.mx

Clic 3

Adjunta los documentos que acreditan tu identidad y tus comprobantes de compra.

Clic 4

Recibe, en un máximo de 5 días hábiles, el correo en el que te informaremos el día y la hora de tu audiencia virtual.

Clic 5

Dialoga con el proveedor, con la intervención de Profeco, en la audiencia virtual conciliatoria para llegar a un acuerdo justo para todos.

Estos son los diez proveedores que ya concilian en línea: Aeroméxico, Gas Natural, HP, Mercado Libre, Mixup, Office Depot, Sanborns, Sears, Telcel y Volaris.

Profeco

Gobierno Federal

SE

Estados Unidos Mexicanos

ESTUDIO DE CALIDAD

papillas para bebé

El alimento detrás de la etiqueta

Está claro: las papillas son de lo más prácticas. Pero sabemos que, como buena madre o buen padre que eres, nunca dejas de preguntarte estos asuntos: ¿con ellas le estoy dando a mi bebé las proteínas que necesita? ¿Será que tienen demasiada azúcar y calorías? Estás a punto de leer las respuestas.

Describamos primero el "escenario": tu bebé. La transición desde la lactancia materna hasta el consumo de los alimentos es un periodo delicado. La alimentación en el primer año de vida es crucial en el desarrollo del bebé, ya que su crecimiento se acelera y las necesidades nutrimentales son mayores.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que, además de leche materna, a los seis meses se empiece a dar a los lactantes alimentos complementarios. De inicio, se introducen los alimentos semisólidos: purés caseros o comerciales. A medida que el bebé madura, el alimento se le proporciona picado (cuando rebasa los nueve meses).

Los "pininos" de la alimentación deben realizarse de manera paulatina. Nunca sustituyas una toma de leche: compleméntala según las recomendaciones del pediatra. Lo primero, para educar el gusto, son las frutas, y es preferible evitar las más alergénicas, como la fresa y el melón.

Por otro lado, los bebés de menos de seis meses son muy sensibles a los cambios bruscos y pueden sufrir intolerancias y alergias alimentarias, digamos, al gluten (una fracción proteica propia de cereales como trigo, cebada y avena). Las carnes pueden introducirse a partir del séptimo mes; el pescado y el huevo, hasta después del primer año de vida.

Con respecto al tan discutido asunto del azúcar, es casi obvio que existe una predisposición natural del bebé a lo dulce, puesto que la leche materna lo es.

La digestión de los bebés menores de seis meses cuenta con enzimas que le permiten digerir azúcares como la lactosa (azúcar de la leche) y la sacarosa (azúcar común). Sin embargo, antes de los tres o cuatro meses de edad posee baja capacidad para digerir hidratos de carbono complejos (harinas y almidones). Se ha demostrado que los bebés que ingieren grandes cantidades de azúcar durante los primeros meses, la siguen consumiendo a lo largo de su vida.

¿Qué hay de la sal? Ni hablar, las papilas gustativas del bebé son muy sensibles y lo mejor es ofrecerle alimentos sin sal para que empiece a degustar los sabores naturales. Sí, el sodio es un mineral que se requiere en la dieta, pero los riñones de los bebés todavía no son maduros y se les dificulta eliminar orina concentrada. El hábito de consumo de sal a la larga causa problemas de hipertensión en adultos.

Después de este minicurso de nutrición, veamos lo que tuvimos entre manos: las omnipresentes papillas.

Fotos José Rodríguez

Analizamos el etiquetado, la composición nutrimental y el estado higiénico de 51 muestras de alimentos infantiles envasados de varias frutas, así como de algunos vegetales. También de carne adicionada con cereales y/o verduras de las marcas existentes en el mercado: Gerber y Heinz. Todo esto se comparó con el aporte nutrimental que puede dar un alimento infantil preparado en casa.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 11 de noviembre de 2009 a 15 de febrero de 2010
Periodo de muestreo: 11 de noviembre de 2009 a 31 de enero de 2010
Muestras analizadas: 51
Pruebas realizadas: 6,273

Normatividad
•NOM-002-SCFI-1993. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
•NOM-051-SCFI-1994. Especificaciones Generales de Etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados.
•NOM-131-SSA1-1995. Bienes y servicios. Alimentos para lactantes y niños de corta edad. Disposiciones y especificaciones sanitarias y nutrimentales.
•Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Alimento infantil colado (papillas vegetales, carnes y cereales) para consumir a partir de los 6 meses, en presentación de 113 g

Vegetales

MARCA / DENOMINACIÓN	**Heinz** Espinacas y papa. 100% vegetales	**Heinz** Vegetales mixtos. 100% vegetales	**Heinz** Brócoli y papa. 100% vegetales	**Gerber** Zanahorias. Fortificado con ácido fólico, hierro y zinc	**Gerber** Vegetales mixtos	**Gerber** Verduras con pollo y pasta	**Gerber** Verduras con pollo y arroz
Grasa g / 113 g	0.1	0.5	0.5	0.3	1.3	5.4	5.4
Proteína g / 113 g	2.1	1.3	1.5	0.6	1.1	5.3	5.1
Carbohidratos g / 113 g	10.3	9.6	6.7	9	9.8	10.1	9.3
Aporte calórico kcal / 113 g	50.2	48.1	37.5	40.7	55.1	109.7	105.5
Almidón g / 113 g	NO adicionan	NO adicionan	NO adicionan	NO adicionan	2.3	0.8	1.1
Sodio mg / 113 g	54	64	44	44	111	171	164
Costo por 113 g	**$8.35**	**$8.35**	**$8.35**	**$8.35**	**$8.35**	**$8.50**	**$8.50**

El universo de las papillas

De acuerdo con la marca, los alimentos infantiles colados se comercializan de manera diferente:

Gerber las clasifica por etapas	Heinz las clasifica por edad del bebé
Primera etapa (a partir de cuatro meses). Una sola variedad de fruta o vegetal. La porción es de 71 gramos. No adiciona azúcares, conservadores, colorantes ni saborizantes.	**Para bebés de más de seis meses. Se comercializan en porciones de 113 g, con un menú variado.** Tiene tres categorías: ❊ Papillas 100% fruta o vegetales que no adicionan sal, azúcar, almidones, conservadores, colorantes ni saborizantes. ❊ Papillas de distintas frutas con azúcar y almidones adicionados. Sin conservadores, colorantes ni saborizantes. ❊ Comidas con carne y cereales (por ejemplo, arroz). De igual manera, sin conservadores, colorantes ni saborizantes. Se adicionan sal y almidones.
Segunda etapa (para bebés de más de seis meses). En porciones de 100 y 113 g. Sin conservadores, colorantes ni saborizantes ❊ Distintas frutas en las que adiciona o no azúcar y almidones. ❊ Comidas con carne, vegetales y cereales (por ejemplo, arroz). Sin conservadores, colorantes ni saborizantes. Se adiciona sal y en muchos de ellos, almidones.	
Tercera etapa (para bebés de más de nueve meses). En porciones de 170 g, sin conservadores, colorantes ni saborizantes. Con un menú más variado: ❊ Distintas frutas a las que se adiciona o no azúcar y almidones. ❊ Comidas con carne, vegetales y cereales (por ejemplo, arroz), sin conservadores, colorantes ni saborizantes. Se adiciona sal, y en muchos de ellos, almidones.	**Para bebés de más de nueve meses. En porciones de 170 g y con un menú más variado.** Tiene dos categorías: ❊ Papillas 100% fruta o vegetales a los que no se adiciona sal, azúcar, almidones, conservadores, colorantes ni saborizantes. ❊ Papillas de distintas frutas, comidas con carne y cereales (por ejemplo, arroz), sin conservadores, colorantes ni saborizantes. Se adicionan sal, azúcar y almidones.
Junior, para niños de uno a cuatro años. En porciones de 250 g, comidas con carne y cereales (por ejemplo, arroz), sin conservadores ni colorantes. Se adicionan sal y almidones.	

Carnes y Cereales

	Heinz Vegetales y carne	**Gerber** Verduras con pavo y arroz	**Gerber** Ternera con verduras y pasta	**Gerber** Jamón con verduras	**Gerber Gourmet** Fortificado con ácido fólico y minerales. Pollo Cordon Bleu	**Heinz** Vegetales, arroz y pollo	**Heinz** Vegetales y pavo	**Heinz** Vegetales y pollo
	1.1	3	3.1	3.7	4.2	1.4	0.8	0.9
	4.7	3.8	3.8	3.6	3.5	3.3	3	2.5
	7.8	8.5	10.1	9	8.5	9.2	7.5	7.5
	59.7	76.2	83.5	83.4	85.4	62.8	49	47.9
	3.8	0.9	1.1	1	2.3	2.4	3.1	3.1
	203	159	159	144	157	182	143	223
	$8.50	**$8.50**	**$8.35**	**$8.50**	**$9.00**	**$8.50**	**$8.50**	**$8.50**

No adicionan colorantes, ni saborizantes artificiales. Tampoco conservadores.

Alimento infantil colado (papillas frutales) para consumir a partir de los 6 meses, en presentación 113 g

MARCA / DENOMINACIÓN	**Heinz** Mango y pera. 100% frutas	**Heinz** Manzana y ciruela pasa. 100% frutas	**Heinz** Durazno y manzana. 100% frutas	**Heinz** Pera. 100% frutas	**Heinz** Frutas tropicales. 100% frutas	**Heinz** Manzana. 100% frutas	**Gerber** Manzana y durazno, colado y fortificado
Grasa g /113 g	0.8	0.6	0.7	0.5	0.6	0.5	0.5
Proteína g / 113 g	0.6	0.5	1	0.6	0.9	0.4	0.7
Carbohidratos g / 113 g	20*	18.9*	18.7*	21.4*	22.8*	16.5*	23.6*
Aporte calórico kcal / 113 g	91.1	83.1	85	92.7	99.6	73.6	101.9
Almidón g / 113 g	NO adicionan	NO adicionan	NO adicionan	NO adicionan	NO adicionan	NO adicionan	NO adicionan
Sodio mg / 113 g	22	23	24	27	22	24	17
Costo por 113 g	**$8.50**	**$8.30**	**$8.30**	**$8.30**	**$8.30**	**$8.30**	**$9.00**

MARCA / DENOMINACIÓN	**Gerber** Frutas mixtas, adicionado con ácido fólico, hierro, vitamina C	**Gerber** Peras, adicionado con ácido fólico, hierro, vitamina C	**Gerber** Ciruelas pasa, adicionado con hierro y ácido fólico	**Gerber** Guayabas, adicionado con ácido fólico, hierro	**Gerber** Plátanos, adicionado con ácido fólico, vitamina C
Grasa g / 113 g	0.1	0.1	0.2	0.2	0.2
Proteína g / 113 g	0.4	0.2	1	0.3	0.6
Carbohidratos g / 113 g	20.1**	20.2**	22.2**	22.7**	22.8**
Aporte calórico kcal / 113 g	82.7	82.2	94.1	93.5	95.5
Almidón g / 113 g	3.9	4.2	3.5	2.8	3.9
Sodio mg / 113 g	14	20	25	16	8
Costo por 113 g	**$8.15**	**$8.15**	**$8.15**	**$8.15**	**$8.15**

No adicionan colorantes, ni saborizantes artificiales, ni conservadores
* Sólo es del valor de la fruta ** Con azúcar adicionada

	Gerber Pera y mango, colado y fortificado	**Gerber** Manzana con avena, adicionado con ácido fólico, hierro, vitamina C	**Gerber** Durazno postre	**Gerber** Frutas tropicales, adicionado con ácido fólico, hierro, vitamina C	**Heinz** Yogur manzana	**Gerber** Manzana postre	**Gerber** Papaya y manzana, adicionado con ácido fólico, hierro, vitamina C	**Gerber** Delicias de frutas postre
	0.4	0.8	0.2	0.2	0.2	1.2	0.2	0.3
	0.8	0.8	0.4	0.3	0.7	0.2	0.3	0.3
	21.2*	16.1**	17.6**	18.1**	18.8**	19**	19.2**	19.2**
	91.6	74.4	73.8	75	79.9	87.4	79.4	80.6
	NO adicionan	4.8	4.8	3.2	5	4.8	3	1.7
	12	10	17	16	35	19	15	13
	$9.00	**$8.40**	**$8.15**	**$8.15**	**$8.30**	**$8.15**	**$8.15**	**$8.15**

PARA LOS MÁS PEQUEÑOS

Alimento infantil colado (papillas de un solo vegetal o fruta), para consumir a partir de los 4 meses, en presentación de 71 g

MARCA VEGETAL O FRUTA	**Gerber** Chayotes, calabacitas, ejotes o brócoli	**Gerber** Plátanos, manzana, mangos, peras, duraznos o ciruelas pasa
Contenido de grasa g / 71 g	0.06 a 0.2	0.08 a 0.3
Contenido de proteína g / 71 g	0.6 a 1	0.2 a 0.9
Contenido de carbohidratos g / 71 g	2.3 a 3.4	9.8 a 14.3
Aporte calórico kcal / 71 g	16 a 17	40.6 a 61.6
Contenido de sodio mg / 71 g	8 a 18	7 a 14
Costo por 71 g	**$7,30**	**$7,30**

No adicionan colorantes, saborizantes artificiales, conservadores, almidones ni azúcares

Alimento infantil picado para consumir a partir de los 9 meses, en presentación 170 g

MARCA / DENOMINACIÓN	Carnes y cereales	Frutas		
	Gerber Verduras con pavo y pasta, picado y fortificado	**Heinz** Yogur fresa	**Gerber** Peras, con trocitos de fruta, fortificado con vitaminas y minerales	**Gerber** Pera y plátano picado y fortificado
Grasa g / 170 g	4.5	0.7	0.2	0.4
Proteína g / 170 g	5.4	1.1	0.7	0.9
Carbohidratos g / 170 g	13.3	31.6**	32**	32.1*
Aporte calórico kcal / 170 g	114.9	136.7	132.3	135.8
Almidón g / 170 g	1.1	6	6.4	NO adicionan
Sodio mg / 170 g	212	60	30	18
Costo por 170 g	**$11.36**	**$10.55**	**$10.11**	**$12.10**

No adicionan colorantes, saborizantes artificiales ni conservadores * Sólo es del valor de la fruta ** Con azúcar adicionada

Hay platillos más elaborados (¿pollito con arroz?). Claro, con su buena carga calórica

Alimento infantil picado para consumir de 1 a 4 años, presentación de 250 g

MARCA / DENOMINACIÓN	
	Gerber Junior Verduras y pollo. Pollito con arroz a la mexicana
Grasa g / 250 g	7.33
Proteína g / 250 g	9.35
Carbohidratos g / 250 g	22.5
Aporte calórico kcal / 250 g	193.75
Almidón g / 250 g	1.1
Sodio mg / 250 g	301
Costo por 250 g	**$18**

No adicionan colorantes, saborizantes artificiales ni conservadores.

Alimento infantil colado para consumir a partir de los 6 meses, presentación de 100 g

MARCA / DENOMINACIÓN	
	Gerber Jamón con papas al gratín. Fortificado con ácido fólico y minerales
Grasa g / 100 g	4.2
Proteína g / 100 g	3.7
Carbohidratos g / 100 g	7.8
Aporte calórico kcal / 100 g	84
Almidón g / 100 g	2.5
Sodio mg / 100 g	156
Costo por 100 g	**$8.16**

No adicionan colorantes, saborizantes artificiales ni conservadores.

¡NUESTRAS PAPILLAS CASERAS!

Para consumir a partir de los 6 meses, 113 g

	Carnes y Cereales	Frutas		Verduras
PREPARACIÓN CASERA DE:	Pollo, arroz y chayote	Pera	Manzana	Brócoli con papas
Grasa g / 113 g	0.3	0.2	0.2	0.2
Proteína g / 113 g	5.4	0.2	0.3	1.7
Carbohidratos g / 113 g	8.3	11	7.9	8
Aporte calórico kcal / 113 g	57.6	46.9	35.1	41
Sodio mg / 113 g	17	11	15	20

No se adicionaron conservadores, azúcares, sal ni almidones

¿Qué podemos sacar en claro? Según la marca y el tipo de alimento, en productos para después de los seis meses se adicionan **almidón y azúcar**, lo que sin duda contribuye al **aporte calórico**. De las muestras analizadas, la cantidad de almidón adicionado va de 0.8 a 5%

El aporte calórico varía en relación con los ingredientes con los que se elaboró el alimento. Los de verdura son, por supuesto, menos calóricos que los de fruta o los que tienen pollo y arroz. Por eso es importante que sigas las recomendaciones de tu pediatra para que tu bebé coma de acuerdo con sus necesidades.

Como era de esperar, el contenido de proteína y grasa en alimentos infantiles a base de vegetales y frutas es mínimo; sin embargo, el aporte de estos nutrimentos es notorio en las papillas con carne y cereales.

No tan "proteínicos" como dicen

De los alimentos infantiles analizados, los de la marca **Heinz**, preparados a base de carne o pollo, presumen ser altos en proteínas (2.23 a 4.12 g). En realidad, aportan menos o igual cantidad que las demás. Por cierto: la ingesta diaria de proteínas recomendada para niños de seis a 11 meses de edad, establecida por el Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán, es de 14 g.

La delicada sal

Fue notoria la adición de sodio en alimentos para ser consumidos a partir de los seis meses. En todos los casos, el contenido se encuentra dentro de los requisitos señalados por norma (200 mg / 100 g de producto).

Lo casero *versus* lo comercial

Si hablamos de cualidades prácticas, las papillas comerciales son idóneas. Llevar una papilla hecha en casa a todas las salidas con el bebé, implica asegurarse de que la conservación será adecuada durante un buen rato. En estos casos es preferible utilizar las papillas comerciales, que están elaboradas con controles de calidad.

Los alimentos infantiles industrializados están elaborados bajo un proceso especial que permite la retención de sus valores nutricionales, pues se procesan a la temperatura precisa y durante el tiempo exacto. Este control permite conservar las vitaminas, las proteínas y los minerales de vegetales, frutas y carnes. El proceso resulta a veces difícil de lograr en casa, pues un aumento en el tiempo o en la temperatura de cocción puede provocar pérdida de nutrimentos.

La gran ventaja de las papillas caseras es que en ellas se puede eliminar la adición de azúcares y almidones y controlar la cantidad de sal, ingredientes que la OMS recomienda controlar.

Ahora, la comparación que hicimos en el laboratorio... El aporte nutrimental de las papillas preparadas en casa a base de fruta y vegetales **es similar a los valores que proporciona un alimento industrializado** que no ha sido adicionado con azúcares o almidones. No sucede lo mismo con las preparadas con pollo con cereal y vegetal, donde fue notoria la diferencia con las envasadas en una fábrica. Esto puede ser debido a que en la casera usamos pechuga de pollo sin grasa y **no le adicionamos sal ni almidón.**

El aporte nutrimental depende de los ingredientes y cantidades utilizados para elaborarla (ver tabla). Eso sí: nuestras papillas caseras tenían menor consistencia.

- Si preparas papillas en casa, ten cuidado de no adicionar azúcar y controla también la sal. Aunque a ti te parezca insípido, tu bebé debe empezar a conocer el sabor natural de los alimentos. De esta manera lo estás "programando" para aceptar los alimentos con menor contenido de sabores dulces o salados, y así no desarrollará una preferencia exagerada por la sal y las golosinas, lo que reduce el riesgo de sobrepeso o hipertensión.
- Afirman los expertos que un bebé sano triplica el peso que tuvo al nacer y duplica su estatura al cumplir su primer año de vida. Este crecimiento acelerado demanda nutrimentos y una cantidad adecuada de calorías; sin embargo, cuando los alimentos ricos en carbohidratos se suministran en exceso, es muy factible que tu bebé engorde demasiado.
- En casa las papillas deben ser preparadas con un tiempo de cocción que permita que se suavicen las verduras o frutas, pero debes evitar que se sobrecalienten, pues perderán propiedades.
- Verifica la fecha de vencimiento del envase y revisa que el botón de seguridad se encuentre hundido.
- Cerciórate de que al abrir el envase se escuche el sonido "pop", el cual garantiza que ha estado al vacío.
- Si alimentas a tu bebé directamente del frasco, debes desechar las sobras. La combinación de la comida con la saliva del bebé puede generar bacterias.

A golpe de cifra: papillas

sal

PARA BEBÉS DE 6 MESES

+ sodio

Heinz, vegetales y pollo:

223 mg por cada **113 g**

(en el límite justito de la norma)

Heinz, brócoli y papa 100% vegetales, y Gerber, zanahorias fortificado con ácido fólico, hierro y zinc:

- sodio

44 mg por cada **113 g**

PARA BEBÉS DE 9 MESES

- sodio

Gerber, pera y plátano picado y fortificado:

18 mg por cada **170 g**

Gerber, verduras con pavo y pasta, picado y fortificado:

+ sodio

212 mg por cada **170 g**

calorías

PARA BEBÉS DE 6 MESES

- calórica

Heinz, brócoli y papa 100% vegetales:

37 kcal por cada **113 g**

+ calórica

Gerber, verduras con pollo y pasta:

109 kcal por cada **113 g**

PARA BEBÉS DE 9 MESES

+ calórica

Heinz, yogur fresa:

136.7 kcal por cada **170 g**

- calórica

Gerber, verduras con pavo y pasta picado y fortificado:

114 kcal por cada **170g**

PARA BEBÉS DE 6 MESES *(carnes y cereales)*

proteínas

+ proteína

Gerber, verduras con pollo y pasta:

5.3 g por cada **113 g**

- proteína

Heinz, vegetales y pollo:

2.5 g por cada **113 g**

MAMÁS que metieron la pata (antes que tú)

Estas cuatro mamás, como tú, también fueron inexpertas. Y como tales, se arrepienten de ciertas decisiones de compra que tuvieron que ver con sus bebés. Obtén la moraleja.

Miles de pañales

Una compra absurda fue un rack escurridor de mamilas, el cual podía meterse al lavavajillas, ¡que aún no teníamos! Nos costó 375 pesos y sólo lo usamos un par de veces. Otra más: mi esposo y yo consideramos usar pañales desechables sólo en caso necesario, pues no queríamos contribuir al desecho de plásticos, así que compramos pañales de tela importados con grabados y de colores en tonos pastel. Cuando nació mi bebé y llegamos a casa, seguimos

Pronto olvidamos los pañales de tela y hoy tenemos decenas de ellos

usando los desechables, sin embargo, nuestra conciencia ecológica nos jaló las orejas, así que comenzamos a usar los pañales de tela. Al mes desistimos y hoy tenemos decenas de pañales de tela que no usamos nunca. ***—María Christina***

Supercarriola

Me enamoré de una carriola con funda impermeable que incluía una sillita adaptable

Lo mejor fue que por estar en exhibición costaba sólo ¡6 mil pesos!

al coche. Al apretar un botón, se plegaba y desplegaba "automáticamente". Según el vendedor, no pesaba casi nada. Lo mejor fue que por estar en exhibición costaba sólo ¡6 mil pesos! en lugar de 8 mil. Mi esposo y yo salimos felices pero notamos que no rodaba muy bien, regresamos a la tienda y el vendedor la aceitó y quedó perfecta. ¡Oh sorpresa!, tuvimos que correr los asientos de la minivan porque no cabía, la carriola era un armatoste enorme.

Compramos una carriola más sencilla y práctica por el tercio del precio, y como la otra salió carísima, nadie la quiso comprar y tuve que regalarla. ***—Nancy***

Cuna gigantesca

Mi embarazo coincidió con la Expo Tu bebé. Fui a buscar la cuna y encontré una con posiciones para el reflujo, la cual incluía dos burós que servían también para cambiar al bebé y una cama canguro. Si compraba la cuna, me regalarían otra con barrotes y patas de mecedora (era un sueño, ¡la cuna de una casa de muñecas!). Y por un poco

Un sueño hecho realidad: ¡la cuna de una casa de muñecas!

más de dinero me daban una mecedora con un respaldo especial para amamantar al bebé. Todo por 11,000 pesos, ¡una fortuna! A los tres meses, cuando la cuna llegó y mi bebé ya había nacido, me di cuenta de que no cabía en la recámara y que para tender las cobijas necesitaba un banco para librar el barandal. Una cuna de 2,000 pesos hubiera sido suficiente. ***—Carmen***

Tiraleche inútil

Recién nació mi bebé, me dolía mucho al amamantarlo. Una amiga me dio la solución: utilizar un tiraleche eléctrico, el cual sólo podía conseguir importándolo de Estados Unidos. Sin indagar bien el precio, entré a internet y lo encargué de inmediato. Al recibirlo casi "se me fue la leche", pues costó cerca de 200 dólares más gastos de envío. Conecté el aparato, y fue terrible. ¡Qué horror!, con él me dolía bastante más que cuando alimentaba a mi bebé. Decidí guardarlo y esperar a que sucediera lo que otra amiga me dijo que pasaría: "Pronto se te quitará el dolor".

Lo dejé guardado el resto de la lactancia y el armario siguió llenándose de más objetos nuevos y extraños en desuso. ***—Marisa***

¡Qué horror!, el tiraleche era más doloroso que amamantar

Estudio de calidad: periqueras

¿Peligro en las alturas?

Cuando un niño deja los brazos y se incorpora a las comidas familiares, necesita estar a la altura de las circunstancias. Sin embargo, no debes elegir una silla alta basándote sólo en cómo luce. Lamentamos decirte que no todos los modelos son 100% seguros.

Fotos José Rodríguez

La escena es común: alrededor de la mesa se reúne toda la familia a comer. Padres e hijos conviven a la hora de recibir sus alimentos. Pero entre ellos, uno destaca. Curioso que sea el más pequeño de los integrantes, quien se sienta en la silla más alta de todas y comienza a integrarse desde ahí con los demás.

Las sillas altas, a las que nos referimos cotidianamente como periqueras, hacen que la tarea de alimentar a un bebé sea más cómoda y sencilla. Ante todo, deben ser seguras. No es novedad que la mayoría de los accidentes con infantes menores suceden dentro de la casa, por lo que la selección de cualquier accesorio debe enfocarse en la seguridad que ofrecen.

Las causas de las lesiones más comunes en los niños que interactúan con sillas altas, según las tiene identificadas la Comisión para la Seguridad de los Productos de Consumo de Estados Unidos (CPSC, por sus siglas en inglés), son aquellas en las que el niño queda atrapado entre la bandeja para alimentos y el asiento (lo que provoca lesiones en columna, cabeza y cuello) y las caídas asociadas a la facilidad con que el infante puede ponerse de pie sobre el asiento de la silla, el desenganchamiento de la bandeja para alimentos o la poca estabilidad de la silla. Así que, en resumen, te podemos adelantar que los mejores modelos de sillas altas son aquellas que se han diseñado para brindar el mejor desempeño durante su uso normal e incluso bajo un razonable y previsible mal uso o abuso del producto. Pero no nos adelantemos, mejor revisa el estudio completo y elige la silla alta que le brindará a tu pequeño la mayor seguridad.

FICHA TÉCNICA Periodo de análisis 8 de octubre al 20 de diciembre de 2009 • **Periodo de muestreo** 1 de octubre al 6 de noviembre de 2009 • **Marcas/modelos analizados** 11/18 •**Pruebas realizadas** 1,062

LO QUE BUSCAMOS

Examinamos 18 modelos de 11 marcas que se comercializan en el mercado nacional, fabricadas con estructuras de aluminio, acero, plástico o madera y con forros de vinil o tela. Cada producto se sometió a un total de casi 20 pruebas, número que varió de acuerdo con los materiales y características de construcción de cada silla.

Los resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información. Verificamos que el etiquetado presentara la información en español completa como: marca, modelo, país de origen y denominación del producto; datos del fabricante o comercializador, advertencias y la descripción de las telas (si los contienen).

Instructivo y garantía. Las sillas debían presentar un instructivo con las instrucciones necesarias para el ensamble, mantenimiento, limpieza y operación, así como las advertencias y precauciones sobre el producto. La garantía debió cumplir con los requisitos establecidos en la normatividad.

Acabados. Revisamos que los materiales textiles presentaran teñidos uniformes, sin manchas ni decoloraciones y que estuvieran libres de imperfecciones y defectos detectables a simple vista. Con respecto a la confección, verificamos que presentaran costuras sin deformaciones provocadas por un mal corte del textil. Comprobamos también que las sillas presentaran una simetría adecuada, broches correctamente adheridos a la tela con alta resistencia al desprendimiento y que cualquier otro sistema de unión del textil con el armazón, seguros y elementos de ensamble de éste funcionaran correctamente para garantizar un soporte adecuado. Además se corroboró que no presentaran orillas filosas, protuberancias, puntas u orificios accesibles al infante.

Materiales de fabricación. Se cuantificó el tipo y contenido de fibras de las telas incluidas en la confección de las sillas, para corroborar la confiabilidad de lo declarado por el fabricante en el etiquetado.

Resistencia a la flama. Conviene que los productos en contacto con los infantes estén fabricados con materiales no flamables o de lenta combustión. Verificamos esta característica.

Resistencia a la decoloración. Verificamos que los colores de los materiales textiles de las sillas presentaran una buena resistencia a la decoloración provocada por la exposición a la luz, el lavado y su uso.

Resistencia a la corrosión. Se corroboró que las piezas metálicas que conforman la silla alta no generaran corrosión al estar sometidas a ambientes de alta humedad y temperatura. ¡El óxido es venenoso si se ingiere!

Seguridad de uso. Las pruebas que directamente se involucran con la seguridad del producto hacia el infante y que fueron determinantes para un buen desempeño, son las siguientes:

1 **Resistencia del arnés y correas de entrepierna,** así como los puntos en que se sujeta al niño. Verificamos que el arnés o arneses suministrados con la silla alta, así como sus puntos de sujeción, no se desprendieran al retener sobre ellos un peso aproximado de 15 kg, simulando el cuerpo de un infante como el que ocuparía la silla.

2 **Ángulo del respaldo.** Nos dimos a la tarea de verificar que el respaldo no formara un ángulo menor a 90° con respecto al asiento de la silla alta, ya que esto podría llegar a ser incómodo e incluso molesto.

3 **Prueba general de resistencia.** Verificamos que cualquier parte o accesorio de la silla alta soporte pesos similares a los que se someterá en condiciones de uso normal –e incluso anormal.

4 **Resistencia del mecanismo de ajuste del respaldo.** Corroboramos que el mecanismo de ajuste de inclinación del respaldo de la silla alta no se deslizara o se colapsara al soportar un peso similar al de un niño.

5 **Doblado de las sillas altas.** Verificamos que los soportes o seguros destinados a mantener la silla alta ensamblada no se suelten o se rompan al aplicar un peso, simulando el de un niño que se encuentra sujeto a la silla.

6 **Estabilidad.** Comprobamos que cada silla alta, durante su uso normal, fuese totalmente estable y no llegara a suponer riesgos de caída.

SIMBOLOGÍA

- Excelente
- Muy Bueno
- Bueno
- Regular
- Deficiente
- Información completa
- No presenta
- Se autoextingue (la flama se agota por sí sola)
- Se quema

Sillas altas plegables

Prénatal
Prima Pappa Diner/Italia

Peg-Pérego
Prima Pappa Diner/Italia

Prénatal
Cookie Italia

Chicco
Polly 2 en 1 China

	Prénatal Prima Pappa Diner/Italia	Peg-Pérego Prima Pappa Diner/Italia	Prénatal Cookie Italia	Chicco Polly 2 en 1 China
Información al consumidor recomendada	(2), (5)	(5)	(5)	✓
Garantía (meses)	24	✗	24	24
Acabados	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Prueba general de resistencia de bandeja	Seguro	Seguro	Seguro	Seguro
Mecanismo de ajuste del respaldo	Seguro	Seguro	Seguro	Seguro
Ángulo del respaldo	102°	102°	93°	104°
Estabilidad	Excelente	Excelente	Excelente	Muy Bueno
Resistencia a la decoloración	Excelente	Muy Bueno	Excelente	Excelente
Resistencia a la flama	Se autoextingue	Se autoextingue	Se autoextingue	Se autoextingue
Evaluación global de calidad	Excelente	Excelente	Excelente	Excelente
Materiales de fabricación	Estructura tubular metálica con asiento y respaldo en plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC	Estructura tubular metálica y asiento y respaldo en plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC	Completamente de plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC	Estructura tubular metálica y asiento y respaldo en plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC
Dimensiones (altura x ancho x fondo) cm	102 x 58 x 75	102 x 58 x 75	107 x 56 x 83	103 x 65 x 80
Peso (kg)	11.0	11.5	11.5	11.0
Características y atributos	•Bandeja doble. •Cinturón de 5 puntos. •El respaldo, asiento y reposapiés se inclinan simultáneamente. •Altura regulable en 7 posiciones. •Poste anti-deslizamiento en asiento. •Permite plegar la silla cuando no está en uso. •La charola se puede guardar en la parte posterior de la silla. •Tiene ruedas traseras.	•Bandeja doble. •Cinturón de 5 puntos. •El respaldo, asiento y reposapiés se inclinan simultáneamente. •La charola se puede guardar en la parte posterior de la silla. •Permite el plegado de la silla cuando no está en uso. •Altura regulable en 7 posiciones. •Poste anti-deslizamiento en asiento. •Presenta ruedas traseras.	•Bandeja doble. •Cinturón de 5 puntos. •Respaldo y reposapiés se inclinan simultáneamente. •Altura regulable en seis posiciones. •Poste anti-deslizamiento en asiento. •Permite el plegado de la silla cuando no está en uso. •Cesto inferior guarda objetos. •Presenta ruedas traseras con freno.	•Bandeja doble. •Cinturón de 5 puntos. •Respaldo de 3 posiciones. •Altura regulable en 5 posiciones. •Poste anti-deslizamiento en bandeja. •Silla capaz de plegarse. •Tiene ruedas delanteras y traseras con freno. •Bandeja lateral de servicio. •Bolsa trasera guarda objetos. •Reposapiés en 3 posiciones.

Información al consumidor
1. El manual no describe adecuadamente cómo utilizar el sistema de sujeción de la silla para el infante.
2. Las instrucciones no indican el hecho de que los paquetes o artículos ajenos que se coloquen en la silla pueden causar inestabilidad.
3. No se indican que no se debe dejar sin vigilancia al infante mientras se encuentra instalado en la silla.
4. Las precauciones no indican que la silla alta puede perder la estabilidad si no se siguen las instrucciones del fabricante.
5. Las instrucciones no incluyen las siguientes leyendas: "PRECAUCIÓN: el niño puede estrangularse si se desliza por las aberturas para las piernas. Nunca se utilice en posición reclinada a menos que el fabricante proporcione las instrucciones especificas para su uso en esta posición".
6. No presenta advertencias, instrucciones de mantenimiento ni cuidado

Prinsel Venecia 1030 México	**Fisher-Price** P3325 China	**Fisher-Price** P6027 China	**Prénatal** So Small Italia	**Prinsel** Capri 1035 México	**Infanti** R237 China
(6)	(2), (5)	(2), (5)	✓	(2), (5)	(2)
3	✗	✗	✗	3	3
			(b)		
Seguro	Seguro	Seguro	Seguro	Seguro	(c)
Respaldo fijo	Seguro	Respaldo fijo	Seguro	Seguro	Seguro
103°	99°	99°	120°	105°	97°
Completamente de plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC	Estructura tubular metálica y asiento y respaldo en plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% poliéster	Estructura tubular metálica y asiento y respaldo en plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC	Estructura tubular metálica y asiento y respaldo en plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC	Estructura tubular metálica y asiento y respaldo en plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 80% poliéster-20% algodón	Estructura tubular metálica y asiento y respaldo en plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% poliéster
96 x 66 x 70	108 x 58 x 75	108 x 53 x 75	107 x 56 x 70	102 x 54 x 70	100 x 56 x 78
8.0	9.0	10.0	8.0	11.0	6.0
•Completamente de plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC •Bandeja con figuras integradas. •Cinturón con correa en entrepierna (dos puntos). •Permite el plegado de la silla cuando no esta en uso. •Altura regulable en 7 posiciones. •Presenta ruedas traseras.	•Bandeja doble. •Cinturón de 5 puntos. •Respaldo de 3 posiciones. •Altura regulable en 7 posiciones. •Poste anti-deslizamiento en asiento. •Silla plegable cuando no está en uso. •Presenta ruedas delanteras y traseras con freno. •Presenta un juguete desprendible en la bandeja.	•Silla 3 en 1: periquera, silla alta y asiento elevador portátil. •Cinturón de 5 puntos. •Altura regulable en 5 posiciones. •Poste anti-deslizamiento en asiento y bandeja. •Permite el plegado de la silla cuando no está en uso.	•Cesta guarda objetos. •Cinturón de 5 puntos. •Respaldo de 3 posiciones. •Reposapiés de 3 posiciones. •Permite el plegado de la silla cuando no está en uso.	•Bandeja doble con juguetero. •Cinturón de 5 puntos. •Respaldo de 2 posiciones. •Altura regulable en 5 posiciones. •Poste anti-deslizamiento en asiento. •Permite el plegado de la silla cuando no está en uso. •Presenta ruedas delanteras y traseras con freno.	•Cinturón a la cintura (2 puntos). •Respaldo de posición variable. •Poste anti-deslizamiento en asiento. •Permite el plegado de la silla cuando no está en uso.

Notas: (a) Presenta bordes filosos →(b) Presenta rebabas →(c) El respaldo al recibir un impacto se desplaza a la siguiente posición →(d) Al dejar caer la bandeja, se fractura → (e) La bandeja con carga se desprende → (f) Propensa a caídas laterales →*No presenta bandeja

Sillas altas fijas

	Brevi 210 Italia	**Stokke** Tripp Trapp Eslovenia	**Lubby** CD-H008 China	**bebeconfort** Woodline China
Información al consumidor	(5)	(2), (5)	(2), (4), (5)	(2), (5)
Garantía (meses)	✗	24	✗	24
Acabados	😊	😊	(b)	😊
Prueba general de resistencia de bandeja	Seguro	✗	Seguro	Seguro
Mecanismo de ajuste del respaldo	Respaldo fijo	Respaldo fijo	Seguro	Respaldo fijo
Ángulo del respaldo	93°	93°	104°	90°
Estabilidad	😊	🙂*	🙂	🙂(f)
Resistencia a la decoloración	😊	😊	😐	🙂
Resistencia a la flama	🧯	🔥	🔥	🔥
Evaluación global de calidad	😊	🙂	🙂	🙂
Materiales de fabricación	Estructura tubular metálica y asiento y respaldo en plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC	Completamente de madera, con cubierta de asiento-respaldo en 100% algodón	Completamente de plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% poliéster	Completamente de madera, con cubierta de asiento-respaldo en 55% algodón-45% poliéster
Dimensiones (altura x ancho x fondo) cm	82 x 42 x 57	76 x 46 x 55	103 x 55 x 57	96 x 45 x 60
Peso (kg)	12.0	8.0	9.5	9.5
Características y atributos	•Al retirar los accesorios, puede ser usada por adultos. •Cinturón de 4 puntos. Altura variable. •Poste anti-deslizamiento en asiento.	•Cinturón con correa en entrepierna (dos puntos). •Altura del asiento y reposapiés variable.	•Cinturón con correa en entrepierna (dos puntos). •Respaldo y asiento con 3 posiciones. •Se puede convertir en mesa con silla	•Cinturón con correa en entrepierna (dos puntos). •Altura del asiento y reposapiés variable.

Información al consumidor
1. El manual no describe adecuadamente cómo utilizar el sistema de sujeción de la silla para el infante.
2. Las instrucciones no indican el hecho de que los paquetes o artículos ajenos que se coloquen en la silla pueden causar inestabilidad.
3. No se indican que no se debe dejar sin vigilancia al infante mientras se encuentra instalado en la silla.
4. Las precauciones no indican que la silla alta puede perder la estabilidad si no se siguen las instrucciones del fabricante.
5. Las instrucciones no incluyen las siguientes leyendas: "PRECAUCIÓN: el niño puede estrangularse si se desliza por las aberturas para las piernas. Nunca se utilice en posición reclinada a menos que el fabricante proporcione las instrucciones especificas para su uso en esta posición".
6. No presenta advertencias, instrucciones de mantenimiento ni cuidado

Notas
(a) Presenta bordes filosos
(b) Presenta rebabas
(c) El respaldo al recibir un impacto se desplaza a la siguiente posición
(d) Al dejar caer la bandeja, se fractura
(e) La bandeja con carga se desprende
(f) Propensa a caídas laterales
g) Propensa a caídas hacia atrás
h) Muy propensa a caídas hacia atrás.
*No presenta bandeja ni descansabrazos

	Evenflo Phases México	**Prénatal**/Trona encajable oso Tailandia	**Evenflo** Happy Days México	**Prinsel** Dinner 1031 México
	(2)	(2), (5)	(2), (5)	(2)
	12	24	12	3
	(a), (b)		(a), (b)	
	(e)	(d)	(e)	(e)
	Respaldo fijo	Respaldo fijo	Respaldo fijo	Respaldo fijo
	100°	86°	96°	108°
			(g)	(h)
	Completamente de plástico, con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC	Completamente de madera, con cubierta de asiento-respaldo en 100% algodón	Completamente de plástico, sin cubierta de asiento-respaldo	Completamente de plástico, sin cubierta de asiento-respaldo
	99 x 60 x 60	93 x 50 x 49	95 x 60 x 55	93 x 55 x 55
	9.5	13.0	4.5	5.5
	•Silla 3 en 1: periquera, silla alta y silla con mesa de juegos. •Cinturón a la cintura (dos puntos). Poste antideslizamiento en bandeja.	•Cinturón con correa en entrepierna (dos puntos). •Permite ocupar el producto como Silla alta o mesa con silla.	•La bandeja se puede guardar en la parte posterior de la silla. •Cinturón con correa en entrepierna (dos puntos).	•Cinturón con correa en entrepierna (dos puntos).

Busca los resultados completos del estudio de periqueras en revistadelconsumidor.gob.mx, con más datos sobre todos los modelos analizados.

LO QUE ENCONTRAMOS

En México no existe una norma obligatoria que controle la fabricación, venta y uso de sillas altas, por lo que las pruebas realizadas se sustentaron en normas internacionales, además de otras normas mexicanas vigentes y procedimientos internos del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor. Por ello, algunos parámetros –como la información al consumidor, las advertencias y precauciones que se recomienda debían ser incluidas con el producto– se tomaron de otros productos también para infantes y que sí están normados en nuestro país, como carriolas, andaderas y corrales.

- El estudio está dividido en dos tipos de sillas altas: las plegables, que permiten abatir la estructura de la silla para que sin desarmarla pueda ser almacenada mientras no está en uso, y las sillas fijas.
- Las únicas sillas altas que presentan la información al consumidor completa son **So Small** de **Prénatal** y **Polly 2 en 1** de **Chicco.**
- Detectamos que los modelos **So Small** de **Prénatal, Prima Pappa Diner** de **Peg-Pérego, P6027** y **P3325** de **Fisher-Price, 210** de **Brevi** y **CD-H008** de **Lubby,** no acompañan su producto con una póliza de garantía. El resto de los modelos ofrecen garantías de 3 y hasta 24 meses.
- En lo referente a "Acabados", los modelos **So Small** de **Prénatal, CD-H008** de **Lubby, Phases** y **Happy Days** de **Evenflo,** presentaron rebabas y los dos últimos además incluyen bordes filosos en su estructura.
- Descubrimos que el modelo **Prima Pappa Diner** es comercializado bajo la marca de **Peg-Pérego** y también de **Prénatal,** aunque físicamente son iguales.
- Sólo 11 de las muestras incluyen en su etiquetado de información al consumidor la identificación y contenido de fibras de los textiles incluidos en su fabricación.
- Las muestras que se considera que se "autoextinguen" son aquellas en que el inicio de flama no consume más de una tercera parte del total de la muestra, antes

de apagarse sin ayuda. Esto significa que en caso de que el respaldo se prenda por accidente, cuentas con más tiempo para reaccionar en auxilio de tu bebé.

- Bajo fuego, los modelos con cubierta de asiento-respaldo en 100% PVC se autoextinguen sin permitir que ésta se consuma por completo, a excepción del modelo **P6027** de **Fisher-Price** que incluye un soporte textil bajo el PVC, lo cual promueve la flama y provocan que la muestra se queme en su totalidad, al igual que las cubiertas fabricadas en poliéster y algodón.
- Los arneses y correas de entrepierna (y sus puntos de sujeción) no presentaron problemas para retener al infante sobre la silla alta, por lo que puede considerarse que dichos sistemas, en todas las muestras analizadas, son seguros.
- En cuanto a la resistencia de las sillas, encontramos que en los modelos **Dinner 1031** de **Prinsel, Phases** y **Happy Days** de **Evenflo,** la bandeja para alimentos se desprende al aplicarle una carga, lo que incrementa el riesgo de lesiones por caída si no se asegura al niño correctamente o se le permite ponerse de pie sobre el asiento.
- También descubrimos que al dejar caer la bandeja del modelo **Silla alta encajable oso** de **Prenatal** (no dudamos que esto pueda suceder en condiciones de uso normal), al ser de madera ésta se fractura. Además, el respaldo del modelo **R237** de **Infanti,** al recibir un impacto en la parte superior se desplaza a una posición inferior, lo que incrementa el riesgo de lesiones.
- Casi la mitad de las sillas que analizamos permiten su plegado para guardarlas sin desarmarlas. Estos sistemas deben ser confiables para evitar que accidentalmente la silla se pliegue mientras el infante se encuentre en su interior. Todos los modelos resultaron seguros.
- El modelo **CD-Ho08** de **Lubby** es la única de las sillas altas fijas que cuenta con respaldo de posiciones.
- También medimos el ángulo que se forma entre el respaldo de la silla y el asiento, pues de él depende en buena medida la comodidad del infante. Encontramos que los modelos **Woodline** de **bébéconfort** y **Silla alta encajable oso** de **Prénatal** ofrecen un ángulo igual o menor a 90°, lo cual podría impedir que el niño apoye su espalda libremente.

Las muestras son, en general, seguras en todos sus sistemas de correas y arneses

- En cuanto a la estabilidad del producto, detectamos que el modelo **Dinner 1031** de Prinsel es el más propenso a volcarse hacia atrás (sin ocupante) si se le da un golpe o un jalón en la parte superior del respaldo. Otros modelos que presentan inestabilidad, pero en mucho menor grado, son **Happy Days** de **Evenflo** y **Woodline** de **bébéconfort** (aunque este último sólo ocurre de forma lateral).
- Ninguna de las muestras presentó fallas de estabilidad cuando se cargó su reposapiés o su bandeja de alimentación con peso adicional. Es poco probable que una caída frontal, incluso en las condiciones más desfavorables, suceda.
- El 17% de las muestras que analizamos están fabricadas en madera, el 33% en plástico y el 50% restante con estructura metálica, y asiento y respaldo de plástico.
- De los modelos analizados, la silla que tiene la mayor altura (y también mayor volumen) es la **P3325** de **Fisher-Price.**

NUESTRAS RECOMENDACIONES

- Las sillas altas deben ser elegidas con base en el peso y estatura del infante.
- Ten en cuenta el espacio que requiere la silla alta para su almacenamiento y uso. Si el espacio donde por lo regular la vas a ocupar no es muy amplio, las situaciones de riesgo se pueden incrementar.
- Evalúa su portabilidad, si es que la usarás en otros lugares que no sean tu hogar.
- Antes de adquirir una silla alta, asegúrate de que tu favorita no presente defectos visibles a simple vista en sus acabados y que en el interior del empaque se encuentre todo lo que se describe en su etiquetado exterior, así como su manual de usuario y la garantía.
- Para evitar el atrapamiento de dedos, pies o manos en los orificios, ranuras o hendiduras, verifica que éstas tengan un diámetro menor a 5 mm o mayor a 9 mm.
- Corrobora que los bordes y esquinas accesibles estén redondeados, libres de filos, rebabas o bordes peligrosos, para evitar riesgos a los usuarios.
- Si la silla alta es plegable, verifica que incluya mecanismos de bloqueo seguros, para evitar que la silla alta se pliegue accidentalmente cuando el niño esté sentado.
- Verifica que la silla alta este equipada con por lo menos una correa de entrepierna, un cinturón o un arnés integral.
- Para garantizar que tu bebé se encuentre seguro y protegido en todo momento, aun cuando ocurra un imprevisto accidental, no olvides sujetarlo firmemente a la silla alta con el cinturón o cinturones de sujeción.
- No dejes al infante sobre la silla alta sin supervisión en ningún momento, y mucho menos cerca de puertas que al abatirse pudieran llegar a golpear la silla.

Si requieres información adicional sobre este estudio, puedes comunicarte al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor al 5544 2122 si vives en el área metropolitana de la Ciudad de México. También puedes consultar otros estudios de calidad en nuestro sitio de internet en profeco.gob.mx.

A golpe de cifra: periqueras

*El **modelo 210** de la marca **Brevi** es el más caro de los analizados.*

Cuesta →

$4,639

A pesar de que en las evaluaciones de calidad resultó 'excelente', el modelo no viene acompañado por una garantía.

Además del

modelo **210** de **Brevi,**

otros dos modelos calificaron con 'excelente' en todos los rubros del estudio:

Prima Pappa Diner y **Cookie**, ambos de la marca **Prénatal.**

Estos dos modelos están por arriba del promedio de precio. Cuestan...

$2,900

$2,500

respectivamente.

LA MEJOR

El **modelo Venecia 1030**, de **Prinsel**, es el que presenta **mejor relación de *calidad y precio,*** ya que sus resultados en todos los rubros del estudio fueron 'excelente' y 'muy bueno', y su precio está muy por debajo del promedio:

entre ***$848*** y ***$1,249*** pesos

→ El precio promedio de las sillas analizadas es de...

$2,228

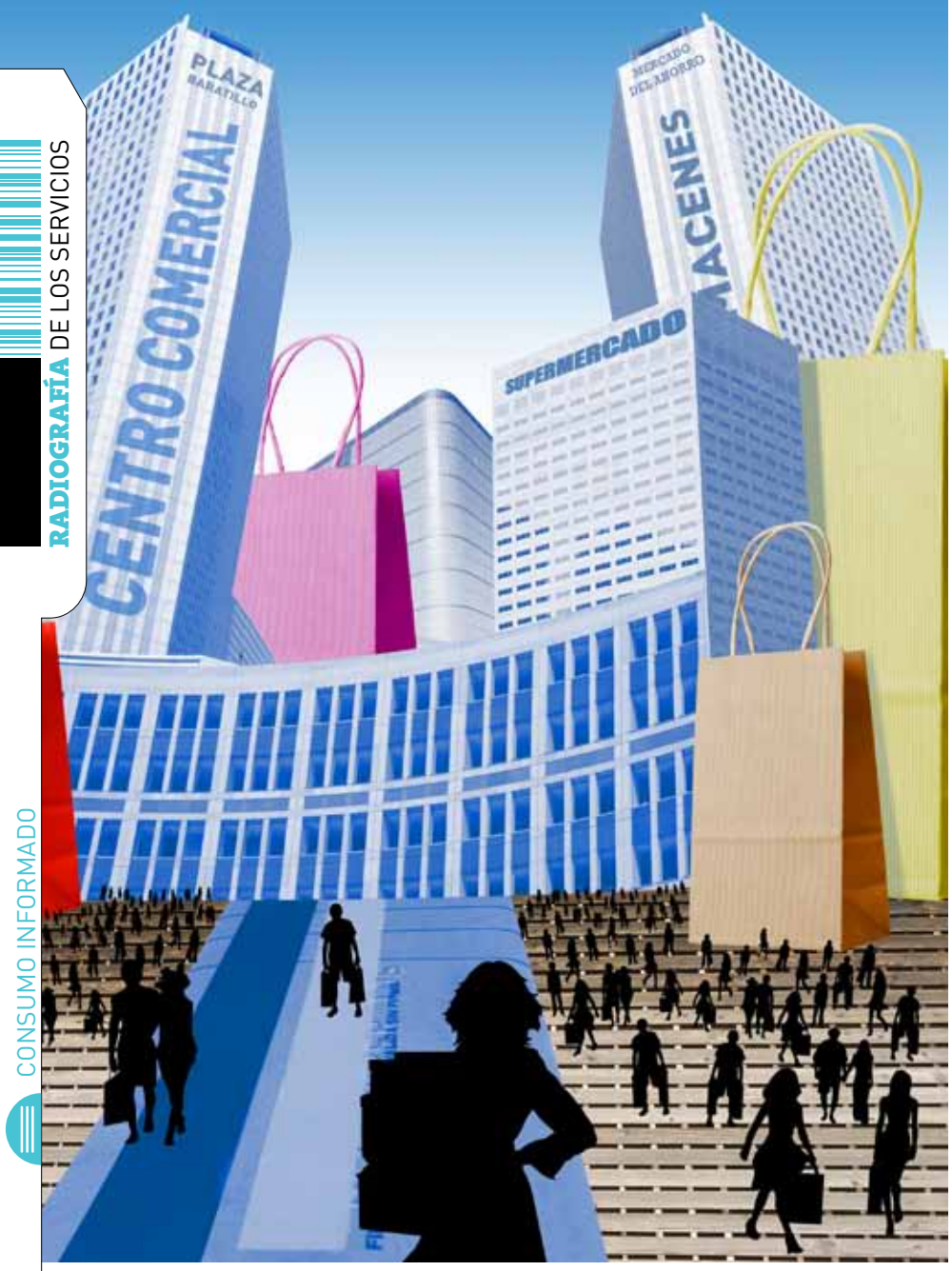
El más económico de los modelos es el Diner **1031** / Prinsel,

$600

Fue el único modelo que presentó calificación de 'regular' (la más baja) en la evaluación de estabilidad.

Precios recopilados del 21 de enero al 5 de febrero de 2010
Busca la tabla completa de **Quién es Quién en los Precios** de periqueras en revistadelconsumidor.gob.mx

Quién es Quién en los precios



Antes de que la cultura de los "abonos pequeñitos para pagar un tantito" tomara por asalto nuestras vidas, existía un mundo en el que nuestros padres compraban a crédito con plazos mensuales.

¿Tenían una vida financiera más ordenada que nosotros? Es complicado afirmarlo, pero podemos imaginar que no se embarcaban en créditos al consumo con tanta facilidad. Las amortizaciones mensuales los obligaban a planear los gastos del mes, a ahorrar lo máximo posible con vistas al día 30 y, además, tenían menos opciones de crédito para un abanico de productos no tan amplio (piensa en la variedad de, digamos, mini componentes de audio que puedes comprar sin enganche en cualquier Elektra suburbano).

Vivimos el auge del crédito comercial, con todas las ventajas y peligros que supone para el consumidor. Una de sus expresiones es la avalancha de tarjetas de crédito expedidas por comercios. Otra es el gran número de opciones de planes a meses sin intereses o crédito a pagos fijos que componen el menú de cada establecimiento. Ante tal panorama, todo está dispuesto para que compremos con el estómago más que con la cabeza. Siempre debes tener a la mano datos como el monto total a pagar o el Costo Anual Total (CAT), valiosísimos a la hora de comparar créditos, pero la emoción que te provoca la posibilidad de llevarte a casa de inmediato ese producto electrónico de alta tecnología (¡y con amortizaciones pequeñas!), suele ser más grande que la fuerza de tu "yo prudente", ese que te pide patear más tiendas, sacar calculadora, revisar tus presupuestos.

Esto te cuesta comprar a plazos

LAS **TRAMPAS** DEL CRÉDITO COMERCIAL

Estuvimos a sólo un paso de comprar una flamante pantalla plana de 32'' en cada uno de los establecimientos comerciales a los que tuvimos acceso, con tal de demostrarte algo: si no prestas atención, las compras a crédito pueden convertirse en una losa sobre tu espalda.

Por Carlos E. García Soto y Amadeo Segovia Guerrero

Decidimos ponernos en los zapatos de un consumidor prudente. El 15 y el 16 de febrero, visitamos nueve tiendas, con la misión de conocer las opciones para adquirir una pantalla plana de 32" con tecnología LCD.

Ganas no nos faltaron de comprar la TV, pero la situación financiera de ese "consumidor piloto" no puede equipararse a la tuya. Nos resulta imposible señalarte cuál es la mejor opción. Necesitas mirar con atención las siguientes tablas comparativas. No obstante, sí podemos indicarte las "trampas" en las que es muy fácil caer.

Nuestro universo comercial

En tres de los establecimientos (Famsa, Liverpool y Hermanos Vázquez) nos proporcionaron sólo la promoción a meses sin intereses. En los seis restantes (Palacio de Hierro, Coppel, Viana, Elektra, Salinas y Rocha y Sears), recopilamos este menú:

- **Opciones para comprar**: efectivo, tarjeta de débito, de crédito, meses sin intereses, Fonacot, sistema de apartado y pagos fijos).
- **Requisitos para comprar** con todas las opciones de crédito.
- **Precio de contado, el enganche y el monto de pago fijo.**
- **Tres periodicidades de pago**: semanal, quincenal y mensual.

Sin embargo, nosotros decidimos calcular el importe total a pagar y el **Costo Anual Total (CAT)**, el dato más importante. ¿Por qué? Comprobamos que en varios puntos de venta el personal desconoce lo que es el CAT. Es más, lo confundían con la tasa de interés anualizada y de ninguna manera son lo mismo.

¿Qué es el crédito a pagos fijos? Es el que se caracteriza por incluir los intereses compuestos (los que incluyen su capitalización mes con mes) en su tabla de amortización

Veamos: el Costo Anual Total es, simplemente, un indicador expresado como porcentaje que te permite comparar el costo de financiamiento de créditos de diferentes plazos. Es fácil confundirlo con un cobro extra, pero es, más bien, la totalidad de costos y gastos en que incurrirás al contratar un crédito en determinado establecimiento. Su componente más importante es la tasa de interés nominal, pero no es el único; también incluye intereses ordinarios, comisión por apertura y/o administración, primas de seguros o cobertura de crédito, entre otros.

Mientras más alto sea el porcentaje de CAT, más caro es el crédito. ¿Y el importe total a pagar? Habla por sí mismo cuando lo comparas con el precio que pagarías al contado por el producto. Debes exigir, a la hora de contratar un crédito, pedir estos dos datos. Por ley te los deben dar. Pero veamos las tablas de comparación.

¿De cuántas formas puedes comprar una pantalla plana de 32"?

	ESTABLECIMIENTO								
	Coppel	Famsa	Salinas y Rocha	Sears	El Palacio de Hierro	Liver-pool	Viana	Elektra	Hermanos Vázquez
Contado (pago en efectivo)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Contado (pago con tarjeta de débito)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Contado (pago con tarjeta de crédito)	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
A crédito con tarjeta de la tienda	✓	✓	✓	✓	✓	✓	No aplica	✓	✓
Crédito Fonacot	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✓	✗	✓
Crédito a pagos fijos	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Plan a meses sin intereses con tarjeta de crédito bancaria	✗	✓	✗	✓	✓	✗	✓	✗	✓
Plan a meses sin intereses con tarjeta de crédito de la tienda	✗	✓	✗	✓	✓	✗	No aplica	✓	✓
Sistema de apartado	✗	✓	✓	✓	✗	✗	✓	✓	✓
Otra		Cheque							Cheque

Nota La información se recabó como lo haría cualquier consumidor / La selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo / Con base en el Artículo 44 de la LFPC, los resultados emitidos por la Profeco no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.
Fuente Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información recabada en los propios establecimientos comerciales el 15 y 16 de febrero de 2010.

Como puedes ver, el crédito a pagos fijos es el rey de las formas de compra. Es una opción en todos los establecimientos, junto con el pago de contado (en efectivo o con tarjeta de crédito o débito), claro

Requisitos para adquirir una pantalla plana de 32" con plazo fijo

ESTABLECIMIENTO	Requiere de una tarjeta de crédito del establecimiento	Para tramitar la tarjeta requiere de alguna tarjeta de crédito con algún banco	Identificación oficial	¿Cuál?	Comprobante de domicilio	¿Cuál?	Número telefónico	Antigüedad mínima en domicilio actual	Antigüedad mínima laboral
Coppel	✓	✗	✓	Credencial de elector (original y copia)	✓	Teléfono, luz, gas sean o no vigentes	✗	✗	✗
Famsa	✓	✓	✓	Credencial de elector (original y copia)	✓	Teléfono, luz, y agua (original y copia)	✗	✗	✗
Salinas y Rocha	✗	–	✓	Credencial de elector (original y copia)	✓	Teléfono, luz, y agua (original y copia), que estén a nombre de la persona que sacará el crédito. Deben ser de enero de 2008 y enero de 2010	✗	Sí (dos años)	✗
Sears	✓	✗	✓	Cédula profesional o credencial de elector (original y copia)	✗	–	✗	✗	Sí (dos años)
El Palacio de Hierro	✓	✗	✓	Credencial de elector (original y copia)	✓	Teléfono, luz, y predio (original y copia)	✗	✗	✗
Liverpool	✓	✗	✓	Credencial de elector (original)	✓	Teléfono, luz (original)	✗	✗	✗
Viana	✗	–	✓	Credencial de elector, pasaporte vigente, credencial de pensión con fotografía, cédula profesional (original y copia)	✓	Teléfono, luz, agua, estados de cuenta de Afore, teléfono celular, televisión por cable y estados de cuenta Bancarios (original y copia)	✗	✗	✗
Elektra	✗	–	✓	Credencial de elector (original y copia)	✓	Teléfono, luz, agua, predial (original y copia)	✗	Sí (dos años)	Sí (dos años)
Hermanos Vázquez	✓	✗	✓	Credencial de elector (original y copia)	✓	Luz, agua y predial (original y copia)	✗	✗	✗

Nota La información se recabó como lo haría cualquier consumidor / La selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo / Con base en el Artículo 44 de la LFPC, los resultados emitidos por la Profeco no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.

Fuente Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información recabada en los propios establecimientos comerciales el 15 y 16 de febrero de 2010.

Como ves, con una identificación oficial, un comprobante de domicilio y otro de ingresos (no necesitas ganar un mínimo, en la mayor parte de los casos), estás del otro lado

	Comprobante de ingresos	¿Cuál?	Ingreso mínimo	¿De cuánto?	Comprobante de propiedad	Aval	Obligado solidario	Referencias crediticias	Otros requisitos
	✗	–	✗	–	✗	✗	✗	✗	Dos referencias personales, tienen que proporcionar nombre, dirección y teléfono
	✓	Último recibo de nómina (original y copia)	✗	–	✗	✗	✗	✗	Dos referencias familiares, tienen que proporcionar nombre y teléfono
	✗	–	✗	–	✗	Sí. Sólo en caso de que la documentación no esté a nombre del solicitante del crédito, el aval presentará boleta predial y credencial de elector (original y copia)	✗	✗	Dos referencias personales, tienen que proporcionar nombre, dirección y teléfono. Se toma fotografía y huella digital en la tienda
	✓	Al llenar la solicitud se indica	✓	Al llenar la solicitud se indica	✗	✗	✗	✓	Llenado de solicitud y dos referencias crediticias y sólo son sus datos (nombre, teléfono, domicilio)
	✓	Dos últimos recibos de nómina	✗	–	✗	✗	Sí, en caso de no comprobar recibos de nómina o tarjeta bancaria	✗	Referencias personales, sólo son datos: nombre, dirección y teléfono
	✓	Tres últimos recibos de nómina (original)	✗	–	✗	✗	✗	✗	Llenar una solicitud. Si cuenta con tarjeta bancaria el trámite tarda una hora
	✓	Dos últimos recibos de nómina (original y copia)	✗	–	✗	✗	✗	✗	Dos referencias personales, tienen que proporcionar nombre y teléfono
	✓	Último recibo de nómina (original y copia)	✗	–	✗	Sí. Original y copia, que cuente con propiedad y credencial del IFE	✗	✗	Dos referencias personales, tienen que proporcionar nombre y teléfono
	✓	Dos últimos recibos de nómina (original y copia)	Recibos de nómina por $ 2,000.00 (original y copia)	–	✗	✗	✗	✗	Dos referencias personales, una persona del trabajo y un familiar

Sólo en Sears necesitas referencias crediticias. Elektra es el único que te pide un aval. El "obligado solidario" (persona que se convertía en deudor de la tienda si tú no te hacías cargo de tus obligaciones, es una figura casi en desuso

Los numeritos hablan en el crédito a plazos fijos

Para la compra de una pantalla plana de 32" con tecnología LCD en establecimientos de México, DF.

	ESTABLECIMIENTO										
	Coppel	Elektra			El Palacio de Hierro	Salinas y Rocha			Sears	Viana	
Nombre del plan	Pagos fijos	Crédito Elektra			Pagos fijos	No especificó			Promoción a tasa fija	No especificó	
Marca	Toshiba	Samsung			Samsung	Samsung			Samsung	Samsung	
Modelo	32AV502R	LN32B36			LN32B35 Serie 3	LN32B36			LN32B550 Serie 5-550	LN32B360	
Periodicidad de pago	Mensual	Semanal	Quincenal	Mensual	Mensual	Semanal	Quincenal	Mensual	Mensual	Semanal	Quincenal
Precio de contado	$7,699	$7,899	$7,899	$7,899	$6,999	$7,899	$7,899	$7,899	$9,899	$7,950	$7,950
Pago inicial o enganche	$770	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Número de pagos	12	52	24	12	12	52	24	12	13	52	24
Monto de los pagos	$762	$205	$410	$820	$749	$238	$525	$952	$981	$228	$456
Importe total a pagar	$9,914	$10,660	$9,840	$9,840	$8,985	$12,376	$12,600	$11,424	$12,753	$11,856	$10,944
Costo anual total (CAT) 1/	70.5%	85.8%	54.8%	52%	61.4%	159.9%	164.1%	105.6%	57%	132.1%	91%

Nota Los precios incluyen IVA, son aproximados y únicamente de referencia y se recabaron el 15 y 16 de febrero de 2010, por lo que a la fecha de la publicación pudieron haber cambiado. 1/ Cálculo estimado de acuerdo con la metodología del Banco de México. / La selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo.
Fuente: Elaborado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco con información proporcionada por los propios establecimientos comerciales el 15 y 16 de febrero de 2010.

Sorpresas en los precios de contado: el más barato, $6,999, fue en el Palacio de Hierro. En Sears fue el más caro: $9,899

Fíjate en el monto total a pagar si eliges plazos semanales en Elektra, Salinas y Rocha y Viana. ¡$12,376 contra $7,899 en su pago de contado, en el caso de Salinas y Rocha! Claro... el CAT es de 160%. Ojo: ¡no compres en plazos semanales!

Sólo Coppel pide enganche o pago inicial, de $770 (será por eso que pide el menor número de requisitos, pp. 62-63)

¿Abusos? ¡Acude a Profeco!

De acuerdo con el artículo 66 de Ley Federal de Protección al Consumidor, el proveedor debe informar al consumidor el precio de contado del bien o servicio, el monto y detalle de cualquier cargo si lo hubiera, el número de pagos a realizar y el derecho que tiene a liquidar anticipadamente el crédito con la consiguiente reducción de intereses.

Además, el artículo 77 de la misma ley establece que el proveedor está obligado a informar y respetar los precios, intereses, cargos, términos y plazos ofrecidos o convenidos con el consumidor.

Si tu proveedor no cumple con estas obligaciones, tienes derecho a presentar una queja en la delegación Profeco más cercana a tu domicilio o llamar desde el Distrito Federal al 5568 8722 o en otra parte de la República al 01800 468 8722. También puedes enviar un correo electrónico a asesoria@profeco.gob.mx.

Los numeritos hablan en el crédito a pagos fijos

Para la compra de un componente de audio Sony mod. MHC-GTZ3.

Con peridodicidad de pago mensual

CIUDAD	Establecimiento	Precio de contado	Enganche	Monto del pago fijo	Número de pagos	Importe total a pagar	Costo anual total (CAT)
León	Coppel	$4,999	$499	$870	6	$5,719	**67.9%**
Puebla	Fábricas de Francia	$5,199	—	$995	6	$5,970	**62%**
Puebla	Liverpool	$5,199	—	$995	6	$5,970	**62%**
Puebla	Sears	$4,499	—	$854	6	$5,124	**57.3%**
Toluca	Coppel	$4,999	$500	$898	6	$5,888	**88.2%**
Toluca	Viana	$4,290	—	$915	6	$5,490	**139.2%**
Villahermosa	Fábricas de Francia	$5,199	—	$995	6	$5,970	**62%**
Villahermosa	Liverpool	$5,199	—	$995	6	$5,970	**62%**
Ciudad de México	Famsa	$4,523	—	$523.89	12	$6,286.68	**89.4%**
Guadalajara	Famsa	$4,523	—	$524	12	$6,288	**89.5%**
León	Coppel	$4,999	$499	$495	12	$6,439	**70.6%**
Puebla	Coppel	$4,999	$500	$495	12	$6,440	**70.7%**
Toluca	Viana	$4,290	—	$533	12	$6,396	**119%**
Villahermosa	Coppel	$4,999	$500	$495	12	$6,440	**70.7%**
Villahermosa	Teleservi	$5,009	—	$617	12	$7,404	**115.1%**

¡EXTRA: CRÉDITO A PAGOS FIJOS!

Como cada dos meses, la Dirección General de Estudios sobre Consumo recabó esta información por medio del programa *Quién es quién en pagos fijos*. Entre el 18 y 22 enero de 2010, en 108 establecimientos de 19 ciudades del país, obtuvimos esta información. Se presentan:

* Características de crédito a pagos fijos para la compra de un componente de audio Sony modelo MHC-GTZ3,
* Periodicidad de pago mensual en seis ciudades: León, Puebla, Toluca, Villahermosa, Ciudad de México y Guadalajara.
* Periodicidad semanal en cuatro ciudades: Puebla, Querétaro, Ciudad de México y Toluca.

Con peridodicidad de pago semanal

CIUDAD	Establecimiento	Precio de contado	Enganche	Monto del pago fijo	Número de pagos	Importe total a pagar	Costo anual total (CAT)
Puebla	Elektra	$4,349	—	$210	26	$5,460	**148.3%**
Toluca	Elektra	$4,349	$435	$190	26	$5,375	**153.8%**
Ciudad de México	Mega Elektra	$4,349	—	$120	52	$6,240	**112.7%**
Puebla	Elektra	$4,349	—	$120	52	$6,240	**112.7%**
Querétaro	Elektra	$4,349	—	$128	52	$6,656	**146.2%**
Toluca	Elektra	$4,349	$435	$110	52	$6,155	**121.7%**
Toluca	Viana	$4,290	—	$123	52	$6,396	**131.9%**

Nota La selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. Es decir, no tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo. / Con base en el Artículo 44 de la LFPC, los resultados emitidos por la Profeco no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores confines publicitarios o comerciales.
Fuente Programa Quién es Quién en Crédito a Pagos Fijos, enero 2010.

10 FORMAS DE AHORRAR EN SALUD

Solemos dudar a la hora de recortar gastos en salud. Nuestro temor es que, por ahorrar, quedemos más expuestos a las enfermedades o a la mala atención médica. Pero ciertas actitudes preventivas son útiles para que la búsqueda del bienestar físico no dañe el presupuesto familiar. **Por Ágata Székely**

1 REVISA TU SEGURO SOCIAL

Conocer a fondo el servicio de salud con el que cuentas te ayudará a aprovecharlo de una forma óptima, y también a ahorrar. Muchas veces frente a la incomodidad de hacer largas filas y sufrir tediosas esperas, se opta por acudir a un médico privado. Pero, en algunos casos, esto puede ocasionar un gran desequilibrio en las finanzas del hogar. Por ejemplo, en el Esquema Nacional de Vacunación para tus hijos hay unas 12 vacunas –y algunas de ellas necesitan varias dosis– cuyo precio en el consultorio del pediatra, sumado al costo de la consulta, puede ser de más de 1,000 pesos. En tu Seguro Social, en cambio, son gratis. Navega en la página del IMSS (imss.gob.mx) y del ISSSTE (issste.gob.mx) y entérate de tus derechos, novedades y programas que ofrecen.

2

CADA SEIS MESES VISITA AL DENTISTA

Hace aproximadamente un año, investigadores de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) advirtieron acerca del riesgo de que el 90% de los mexicanos padezcan caries, y llamaron a la prevención. Sin embargo, según cifras de la Secretaría de Salud, el 80% de la población acude a su dentista sólo cuando presenta dolor o complicaciones, lo que resulta –además de temible– notoriamente más caro. Una consulta particular puede rondar los 300 pesos, pero una endodoncia costará alrededor de 1,500 pesos, más los gastos en antibióticos y analgésicos. Si vas cada seis meses al odontólogo, serás capaz de mantener tu boca sana al mínimo precio, antes de que gran parte de las 32 piezas dentales presenten problemas al mismo tiempo. Por otro lado, si quieres ahorrar y no tienes seguro de salud, una opción son las clínicas de la Facultad de Odontología de la UNAM. La entidad cuenta con nueve establecimientos en la periferia del Distrito Federal –además de su atención en el campus de Ciudad Universitaria. Puedes consultar direcciones y horarios en la página de la facultad, en odonto.unam.mx, en la sección "Servicios a la comunidad". Si no vives en la capital del país, busca un servicio similar en las prácticas de la misma carrera en la facultad pública de la ciudad en la que resides.

La planificación familiar es un aspecto sumamente importante. En centros como Mexfam te pueden asesorar a precios bajos.

3

PLANEA TU FAMILIA A BAJO COSTO

Un buen asesoramiento en salud reproductiva es fundamental, especialmente para las mujeres. Es importante que vayas al ginecólogo al menos dos veces por año y que éste, además de brindarte los chequeos básicos, te indique cuál es tu anticonceptivo ideal. En la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar AC (mejor conocido como Mexfam, una organización nacional civil sin fines de lucro, afiliada a la prestigiosa Federación Internacional de Planificación de la Familia) hay especialistas que durante todo el día dan consultas a precios preferenciales. Allí pueden hacerse estudios de ultrasonido, pruebas de embarazo, y se colocan dispositivos intrauterinos (DIU) a un costo mucho menor que en una consulta privada. Además, suelen tener convenios con marcas farmacéuticas para exámenes de Papanicolau o para adquirir pastillas anticonceptivas, gratuitos o a bajo precio. Es un sitio con mucha información sobre educación sexual. Consulta el directorio de clínicas en todo el país en mexfam.org.mx.

4

NO GASTES EN MARCAS

En México la Ley General de Salud se ha modificado para que los medicamentos genéricos pasen exámenes específicos y sean intercambiables, de la misma calidad que los de patente. En el 90% de los padecimientos que se tratan en la primera consulta con tu doctor, pueden usarse esta clase de medicinas, bastante más baratas que las innovadoras. Si tu medicamento ya se encuentra en opción genérica –en la farmacia deberán tener una lista actualizada– no hay razón para que gastes en la misma sustancia, pero de marca (aunque ésta sea prestigiosa, lo que puede ser gracias a los departamentos de marketing de los laboratorios y no a la eficacia del químico en sí). Busca las siglas GI (genérico intercambiable) en el envase de tu medicamento.

5 NUNCA TE AUTOMEDIQUES

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el 50% de la población en México se automedica, lo que ha ocasionado, por ejemplo, que siete de cada diez personas se hayan vuelto inmunes a los antibióticos de primera generación (como la penicilina). Si te automedicas no sólo podrías tener graves problemas de salud, sino que además vaciarás tu cartera, inútil y peligrosamente. Los remedios –todos, también los de venta libre– son drogas, no son inocuos y debe recetártelos un profesional y no tu tía Rosita, tu vecina o tu mamá.

6 ACUDE A UNA CONSULTA BUENA, RÁPIDA Y BARATA

Si te automedicas es porque no tienes seguro ni dinero para pagarle a un médico privado, una buena opción es la Fundación Best, los consultorios que habitualmente están a un lado de farmacias de genéricos. Por un donativo de $25, un profesional matriculado te revisará e indicará las medicinas a tomar, o te dirá qué tipo de especialista necesitas. Visita fundacionbest.org.mx.

De acuerdo con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), 50% de la gente en México comete el grave error de automedicarse

7 CONSIGUE DESCUENTOS

Consigue descuentos. Las consultas de especialidad en el sector privado suelen tener precios astronómicos. Sin embargo, algunas instituciones se ocupan de proporcionar algo de ayuda. Este es el caso de la Fundación Cim*ab, reconocida organización de lucha contra el cáncer de mama, que posee un listado de profesionales en especialidades como oncología, ginecología y psicología, que otorgan precios preferenciales si llevas una clave otorgada por ellos. Para obtenerla debes comunicarte en México al 01 (55) 5574 9058 y 01 (55) 5574 9073 o en Monterrey al 01 (81) 8338 0088 o al 01 (81) 8338 7088. También puedes encontrar más información en fundacioncima.org.

8 ACÉRCATE A LA UNIVERSIDAD

Así como mencionamos en el punto 2, respecto a las clínicas de la Facultad de Odontología, otras facultades también tienen servicios de salud de bajo costo para el uso de los ciudadanos. La Dirección de Medicina del Deporte de la UNAM, por ejemplo, presenta cada año un programa para bajar de peso que incluye evaluación, asesoramiento nutricional, entrenadores y monitoreo durante seis meses, por el costo de 500 pesos mensuales. (Infórmate en el 5622 0540 extensión 40467). La Facultad de Medicina posee también una Clínica contra el Tabaquismo que brinda un programa gratuito para que los jóvenes dejen de fumar, que incluye estudios y medicamentos (facmed.unam.mx). Lee las gacetas informativas de las facultades de tu ciudad e infórmate acerca de qué programas similares existen.

La UNAM ofrece una gran cantidad de servicios para todo público, con especialistas en varias áreas y precios muy accesibles.

9 MANTENTE INFORMADO

De acuerdocon un estudio científico reciente, el conocimiento influye significativamente en el bienestar físico. Una investigación, publicada en la revista *Archives of Internal Medicine,* y realizada por médicos de la Universidad de Northwestern, en Chicago, Estados Unidos, demostró que las personas que pueden leer y comprender información relacionada con la salud, viven más tiempo que las que no pueden. ¿Por qué, además, este dato está relacionado con el factor económico? Si estás actualizado, podrás saber qué nuevos tratamientos existen y cuáles ya no es conveniente utilizar (y evitarás que algún experto sin escrúpulos o desinformado quiera cobrártelo). Si está dentro de tus posibilidades, siempre busca segundas opiniones, segundos precios y alternativas de tratamiento. Es muy importante que te fijes cuál es la fuente de la información que recibes, para que, por ejemplo, puedas discernir si se trata de un organismo independiente o una entidad con fines de lucro, como un laboratorio, que intenta venderte sus productos aunque no los necesites.

10 USA EL SENTIDO COMÚN

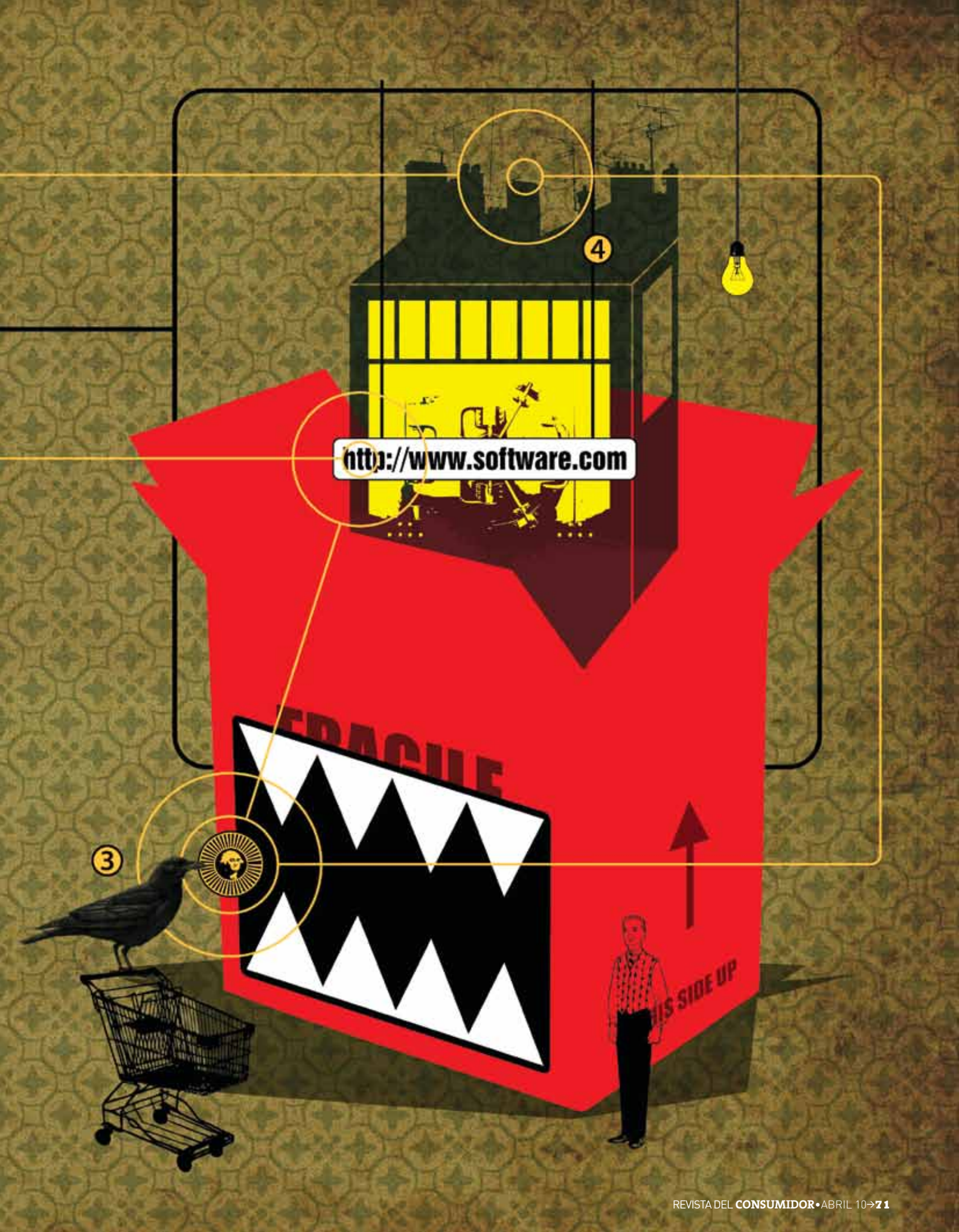
De nada servirá que gastes en médicos y en medicinas de primer nivel de atención médica, caros o baratos, si no optas por una conducta saludable en tu vida cotidiana. Está más que comprobado que la actividad física previene numerosas enfermedades, levanta las defensas y alarga la vida. Ya se sabe que es la elección de la comida chatarra –además de la falta de ejercicio– la gran culpable de que siete de cada diez mexicanos mayores de 15 años padezcan sobrepeso u obesidad y sean proclives a desarrollar trastornos circulatorios, diabetes y algunos tipos de cáncer. Según fuentes del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el consumo elevado de alimentos basura entre los niños logrará que dentro de poco tiempo, la expectativa de vida de la población disminuya de 75 a 50 años. Hacer ejercicio es gratis y una de los mejores formas de mantenerse saludable y evitar dolencias, tanto leves como graves y costosas. No gastes en píldoras, geles ni complementos alimenticios anunciados en infomerciales ni recomendados por la sabiduría popular, significan un gasto considerable, a veces peligroso, y en la mayoría de los casos sin incidencias reales en tu bienestar. Mejor, usa ese dinero en comer sanamente. Empieza por escoger las mejores frutas y verduras del mercado.

Ventajas de descargar software legal

MUEVE SÓLO UN DEDO

Muchos aún sufren de ansiedad a la hora de comprar en línea, y resulta peor si se trata de software. Pero si lo haces a través de sitios seguros, no tienes nada que temer.

Por Carlos Gutiérrez.
Ilustraciones de Carlos Villajuárez


4
http://www.software.com
3
FRAGILE
THIS SIDE UP

Las tiendas especializadas en hardware y software computacional han tenido un *boom* en la última década en nuestro país, y llevar a tu casa u oficina la paquetería para instalarla conforme a las instrucciones es más fácil que nunca. Pero el acceso a internet también ha crecido de forma exponencial, y con él la posibilidad de comprar por este medio; el comercio electrónico ya es una realidad en nuestro país, pero sigue despertando temor y desconfianza por parte de los consumidores y más cuando hablamos de objetos intangibles como las aplicaciones que usamos en nuestras computadoras. Aun así, se trata de un comportamiento en el que la tecnología no da marcha atrás.

Marco Navarro, director de seguridad de Microsoft México, da fe de estos avances:

Las páginas seguras se diferencian de las normales porque su dirección comienza con 'https:'. La 's' significa seguridad

"El mercadeo directo por internet refleja la tendencia hacia un consumo más dirigido e individualizado, y de hecho se ha convertido en la plataforma que tiene un mayor crecimiento sostenido y exponencial, debido a que beneficia a los clientes y les ahorra tiempo y dinero a los consumidores por la sencillez y comodidad que representan las compras desde su hogar o lugar de trabajo". Las ventajas de comprar programas de cómputo, y casi cualquier producto, en línea incluyen:

• **Tiendas abiertas** las 24 horas los 365 días del año. Internet permite revisar las ofertas de productos a la hora que mejor nos convenga, sobre todo pensando en la sociedad actual, en donde el tiempo es un recurso muy escaso.

• **Ahorros de tiempo** y desplazamiento. Comprar por internet ofrece la ventaja de no tener que movernos de nuestro hogar u oficina para realizar compras, ahorrándonos tiempo y esfuerzo.

• **Descarga de software al momento**. Sólo hay que descargar y en la mayoría de los casos –salvo que la aplicación sea muy grande– se puede instalar y usar en versiones de prueba, que luego influirán en nuestra decisión de compra.

Pero no todas son ventajas, hay que tener en cuenta que comprar software (o cualquier otro producto) en internet en sitios inseguros y que no tienen ningún tipo de relación con proveedores serios puede provocar que nuestra identidad sea robada y utilizada para fraudes. También existe la posibilidad de comprar aplicaciones pirata o que éstas no lleguen a nosotros. "La mejor opción para confirmar que la compra es segura, es comprobar que las páginas lo sean, especialmente aquellas en las que hay que introducir los datos de la tarjeta de crédito", explica Navarro. "Las páginas en las que puedes realizar compras seguras se diferencian de las convencionales en que su dirección comienza con las siglas 'https', donde la 's' es referente de seguridad. Además el navegador de internet suele indicar que el sitio es seguro mediante un icono de un candado cerrado", añade.

No podemos dejar de lado el software pirata o ilegal, sin embargo, un estudio de la firma Harrison Group afirma que las empresas que utilizan software sin licencia o falsificado son 73% más propensas a experimentar pérdidas de datos sensibles y otro 73% a tener fallos informáticos críticos con duración de más de 24 horas. Éstos son motivos más que suficientes para

La libertad no siempre es gratuita

Aunque el término 'free software' podría darte la idea de que se trata de un programa gratuito, en realidad se trata de un programa libre, en el cual puedes alterar el contenido del mismo. De acuerdo con la definición de la AMIPCI el free software es «un programa desarrollado y distribuido de acuerdo con la filosofía de dar al usuario la libertad de ejecutar, copiar, distribuir, estudiar, cambiar y mejorar dichos programas. (Linux es un ejemplo de esta filosofía). El software libre no es siempre software gratuito (equivocación bastante habitual que tiene su origen en que la palabra inglesa *free* significa ambas cosas).

Las operaciones de comercio electrónico en México durante 2008 fueron por 1,600 millones de dólares; el software representa apenas 7% del total

evitar las descargas ilegales y soportar software pagado, que en muchos casos incluye soporte por parte de la compañía.

Su descarga comenzará pronto

Según la Asociación Mexicana de Internet (AMIPCI), las ventas por internet (de distintos productos) representaron 1,800 millones de dólares durante 2008, con un crecimiento anual del 80% y proyecciones de incrementos superiores al 50% durante los próximos 5 años. Sin embargo, la mayor parte de las operaciones de comercio electrónico se concretan con empresas principalmente de origen estadunidense.

De acuerdo con estudios realizados por la agencia e-Marketer, las operaciones de comercio electrónico realizadas en México durante 2008, ascendieron a 1,600 millones de dólares, en donde las compras de software son apenas un pequeño porcentaje del 7%, incluyendo las ventas de computadoras. El mismo estudio señala que el total de productos vendidos fue de 9,098,631 unidades, de los cuales el 5% corresponde a software y computación en general. A pesar de lo anterior, resulta interesante que del total de los sitios que hacen comercio electrónico, el 44% de las compras se realizan en sitios de cómputo lo que invita a pensar que las ventas de software tendrán una curva ascendente durante los próximos años.

Para promover la compra de software a través de internet, algunas compañías están implementando diferentes medidas, Navarro explica: "En Microsoft estamos trabajando para ofrecer a los consumidores diferentes opciones para que puedan acceder a la tecnología de manera más económica. Hace poco más de 1 año, firmamos un acuerdo con Telmex para vender, tanto en tienda como en línea, nuestra suite de productividad; Microsoft Office Hogar y Estudiantes a través del recibo telefónico. Además con Windows 7 lanzamos un programa para estudiantes, en el cual aquellos que tengan dirección de correo de su universidad pueden descargar Windows 7 por 399 pesos".

Otro factor que alienta la compra de software en línea son los famosos periodos de prueba, que les permiten a los usuarios probar la experiencia y decidir si adquieren o no el producto final. Estos periodos están soportados por prácticamente todos los fabricantes de software, incluidas compañías como Microsoft, Apple, Adobe y muchas más, y suelen ir de los 7 días hasta un mes completo con todas las funciones activadas. En algunos casos, los productos son lanzados en fase beta, es decir, sin que el programa esté listo para salir a la venta, muchos meses antes de la fecha anunciada de lanzamiento para que los usuarios no solamente prueben el producto, sino que reporten sus fallas.

Estamos acostumbrados a buscar la certeza del producto que podemos tocar y que nos entregan en una caja cerrada, garantizando que sea completamente seguro. Pero las puertas que ha abierto internet no se pueden cerrar. Los sitios seguros para descargar un programa directo a tu computadora te ahorrarán tiempo, dinero y esfuerzo, y son igual de confiables como comprar un disco en una tienda cuya producción y empacado cuesta mucho dinero y contamina. Empieza a descargar software en internet. Los periodos de prueba y su fácil acceso y velocidad te convencerán.

Seguro lo compras

Con estas recomendaciones será más sencillo encontrar sitios confiables para comprar software, así como identificar las aplicaciones de fabricantes serios.

- Asegúrate de saber con quién estás tratando antes de comprar.
- Conoce dónde estás comprando.
- Cerciórate de entender muy bien qué es lo que estás adquiriendo.
- Comprende bien qué cubre el costo total del producto o servicio.
- Verifica los términos para devoluciones y reclamaciones de garantías.
- Verifica que exista un lugar físico en donde puedas hacer una reclamación de manera presencial.
- Paga el software preferentemente con tarjeta de crédito.
- Mantén un registro impreso.
- Busca las señales de seguridad en la página del fabricante.
- Comprueba la información de la tienda. Busca la dirección física (no un apartado de correos), solicita un catálogo por correo postal o llama por teléfono y habla con algún representante de la compañía.
- Averigua la opinión que han tenido otros compradores acerca de una tienda en línea en sitios especializados en ofrecer datos comparativos, como Epinions o Bizrate. En estos sitios se presentan las opiniones de los clientes de forma clara, lo cual te ayudará a elegir la mejor opción.

Vive Malinalco esencial

LA MEJOR DE LAS VIBRAS

Decir que Malinalco es mágico es quedarse corto. Este pueblito te ofrece una mezcla fantástica de hermosos paisajes, buena comida, cultura y descanso. Aquí, lo esencial que debes ver durante el fin de semana que decidas visitarlo.

Por Fátima Escobar. Fotos Héctor Barrera

HOY MÁS QUE NUNCA VIVE MÉXICO
www.ofertasvivemexico.com

1 La Casa de las Águilas: hace unos 500 años, era un lugar ceremonial para guerreros mexicas.

2 Subir los 354 escalones hasta la cima de Cuauhtinchan te recompensa con una vista fabulosa.

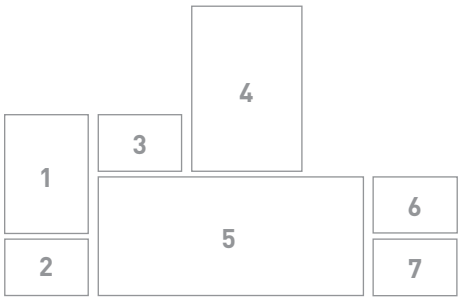
3 Malinalco es rico en temazcales.

4 Buda a la entrada del laberinto, en el centro holístico Ollinyotl.

5 Restaurante Los Placeres, uno de los mejores ambientes.

6 Un taller de arte textil.

7 Pizza de berenjena con queso de cabra... ¿Ya salivaste?



En el extremo sur del Estado de México, a unos 65 km de Toluca y a casi 100 km de la Ciudad de México, Malinalco se planta orgulloso de su historia que se origina en el México ancestral, pero sin perder un ápice de energía transformadora. De cualquier manera, se ha mantenido a salvo de "desarrollismos" que alteren su identidad. Es, tal cual, un refugio privilegiado. Y lo mejor es que un fin de semana es suficiente para sacarle jugo, si te organizas y sigues la ruta que te sugerimos.

Donde las águilas hacen su nido

Tu recorrido lo puedes arrancar visitando la zona arqueológica de Cuauhtinchan; el ascenso a este lugar es por el barrio de Santa Mónica, donde hay que subir por una vereda con más de 350 escalinatas que conducen hasta el Cerro de los Ídolos. Lo más destacado aquí es la Casa del Sol o Casa de las Águilas, ya que es el único edificio en América tallado a partir de una sola piedra. Como regalo excepcional, desde aquí tienes una espectacular vista de Malinalco.

Siguiente parada: ex convento de San Agustín. Fundado en 1540 por frailes agustinos, tanto el edificio coventual como la iglesia se terminaron de construir en 1560. Bien vale la pena contemplar los frescos y murales que se encuentran en las cuatro paredes y en la bóveda del claustro; éstos tienen diseños compuestos con plantas entrelazadas y fauna silvestre. El interior de la iglesia en forma de bóveda también es muy hermoso y llamativo. Tu próximo destino bien puede ser el popular centro holístico Ollinyotl.

Tiempo de relajación

Desde que llegas al centro holístico Ollinyotl, es inevitable sentir una envolvente sensación de paz. La música, el canto de los pájaros, la armonía de la arquitectura y jardines y la buena vibra del personal te van llevando al silencio de los sentidos, sensación que los visitantes citadinos siempre agradecerán. Entre sus múltiples terapias y actividades de fin de semana puedes tomar clases de yoga, meditación y "cantos sagrados"; disfrutar de alguno de sus tratamientos faciales, masajes, temazcal y caminar por El Laberinto, un lugar construido en forma de espiral que se camina en silencio y atento a la respiración para lograr la introspección y la expansión de la conciencia. Busca más informes en su página de internet: ollinyotl.com.

Quizá no estés de humor para hacer un viaje a tu interior, pero sí para una poco de acción al aire libre. Nuestra recomendación es un lugar popular donde llegan camiones llenos de familias mexicanas a pescar su trucha; los niños se divierten de lo lindo con esta actividad. Alrededor se localizan pequeños restaurantes donde son cocinados los pescados con diferentes recetas. Te recomendamos ir al comedero Balcón del Sur, donde por 85 pesos puedes comer un menú verdaderamente delicioso. Otra recomendación interesante de fin de semana son los cursos intensivos de textiles con bastidor de madera de Patricia Robles. Algunos de los materiales que se usan para tejer son fibras vegetales como: hoja de maíz, fibra de coco, palma, bejuco, ramas, escobetillas, ixtle y todo lo que se pueda tejer. También cuenta con un área de exhibición donde hay trabajos terminados a la venta (busca más informes en el sitio de internet tallerdeartetextil.tumblr.com). Al mismo tiempo, todos los domingos en el mero centro de Malinalco, se pone un maravilloso tianguis donde puedes encontrar artesanías, textiles y joyería hecha a mano, fruta y verdura fresca, miel, ropa, y varios puestos de comida. Creénos que se tratará de una experiencia de *shopping* muy distinta a la que tendrías en un centro urbano común y corriente. Gabriel Zuvilivia es un orfebre que hace aretes, anillos y pulseras con diseños muy originales, a él lo encuentras subiendo a la zona arqueológica.

Comer y dormir

Malinalco cuenta con varios lugares para hospedarte; la mayoría de ellos son lindos y tienen su toque personal. Casa de Campo es recomendable: un lugar tranquilo que cuenta con seis exclusivas habitaciones, una terraza al aire libre y bellos jardines con exuberante vegetación. Los anfitriones Emilio y Georgina te tratan como si estuvieras en tu propia casa. Más informes: hotelcasadecampo.com.mx. Si de experimentar las delicias culinarias del lugar se trata, te tenemos algunas opciones más que interesantes.

Los infaltables trucha y conejo los encuentras en varios lugares, así como el taco de cecina y las gorditas de frijol, haba o chicharrón; pero no te vayas sin comer "las pizzas de Lupita". El establecimiento lleva por nombre il Cuore, y si nunca has probado las pizzas genuinamente italianas, por sorprendente que suene éste es el lugar ideal para hacerlo. Los Placeres es otro sitio que no te debes perder, la comida es internacional y en muchas ocasiones tocan música en vivo. El tradicional pan de dulce y los bolillitos campesinos hechos en horno de leña son una verdadera delicia. Las marchantas los venden todos los días en el mercado, pero te recomendamos que vayas temprano porque se acaban, literalmente.

CÓMO LLEGAR

↘ En automóvil desde la Ciudad de México se hacen cerca de dos horas. Debes subir por la carretera con dirección a Toluca libre, salir en la Marquesa y tomar la dirección a Santiago Tianguistengo, de ahí seguir hacia Santa María Jajalpa, y luego a Joquicingo hasta llegar a Malinalco. No hay pierde, sólo sigue los señalamientos.

¡Todos a jugar en la Tierra!

Deja que tus papás te festejen como quieran en el Mes del niño. Tú ponte a jugar, ¡es la mejor manera de celebrar! Conoce a niños de diferentes partes del mundo. Ellos te explicarán las reglas de sus juegos favoritos. **Por MarTe**

Soy Bernie y vivo en Francia

Mi país es el más visitado por turistas del mundo que vienen a conocer monumentos famosos, como la Torre Eiffel. Hablamos francés y nos encanta el pan. Los niños aquí en Francia jugamos a "intercambiar números", parecido al juego de las sillas. Un niño queda de pie y dice un número, y trata de ganarle su lugar a quien tiene ese número.

¡Ni Hao! Soy Xia y vivo en China

Mi país es uno de los más grandes del continente asiático y tiene la mayor población en todo el mundo: ¡somos más de mil millones! Nos gusta jugar "atrapa la cola del dragón". Hacemos una línea y el jugador que está hasta adelante debe intentar agarrar la cola y los otros tratarán de impedirlo.

Soy Mario y vivo en México

Me gusta mucho mi país porque los niños mexicanos jugamos cosas divertidas: atrapadas, las traes, encantados, avión, la víbora de la mar, cebollitas, el patio de mi casa y doña Blanca. También tenemos yo-yos, trompos y valeros ¡Todos a jugar!

Soy Eileen y vivo en Irlanda

Nos gusta jugar "piedra Blarney". Definimos un lugar que simulará la piedra. Desde ahí, quien esté en la base dirá "¡alto!" y todos se quedan en su lugar. Si toca a uno con la mano sin despegar la otra de la base, se le unirá para hacer una cadena humana y alcanzar a los demás.

Soy Jamir y vivo en India

India es un país del sur de Asia. Los niños hindúes jugamos "guepardos y cheetas". Formamos dos equipos y elegimos un líder. Nos colocamos de espaldas un equipo de otro. El líder dice "guepardos" o "cheetas" para señalar quién será el perseguidor, el cual puede cambiar a medio juego.

Soy Ana y vivo en Rusia

Aquí siempre hace frío y nos gusta jugar en la nieve. Uno de nuestros juegos se llama "la campana". Definimos un guardia y un líder. El guardia se venda los ojos y el líder pasa una campana entre los demás. Cuando el guardia aplaude, se quita la venda y debe adivinar quién tiene la campana.

Soy Moussa y vivo en Ghana

Los niños ghaneses vivimos en África y nos gusta jugar "el pescador". Pintamos en el piso una línea simulando un lago. Cuatro jugadores se mantienen afuera con una cuerda y los demás se quedan dentro del lago. Los pescadores atrapan a los que estén dentro tocándolos con la cuerda y gana el último que quede sin pescar.

Soy Kevin y vivo en Australia

Australia es el único país que ocupa un continente entero. Aquí nos gusta jugar "conejos a la madriguera": en un círculo grande, seis niños son los conejos que quedan dentro y otro más es el *dingo*, un perro tradicional de mi país, el cual queda afuera del círculo. Cuando están listos, el *dingo* persigue al conejo que está por salir de la madriguera, éste da una vuelta para entrar y que otro salga. Cuando atrape a un conejo, cambian de rol.

Soy Martha y vivo en Estados Unidos

Mi país tiene 50 estados, simbolizados en nuestra bandera por estrellas. Nos encanta jugar "stop". Un niño se coloca al centro y toca un tambor mientras todos bailan alrededor. Cuando deja de tocar, todos quedamos congelados. ¡El que se mueva sale del juego!

Soy Eva y vivo en Israel

Nos gusta jugar "shemot". Formamos un círculo y un jugador queda al centro con un balón. Lo lanza al aire y nombra a otro para que venga por él, al que no deben dejar caer, por lo que deben hacerlo muy rápido. Lo jugamos al iniciar clases para conocernos mejor.

Gráfico Érika del Carmen Argüello

TUS LAZOS CON PROFECO

Estos son los distintos canales y servicios que ofrece la **Procuraduría Federal del Consumidor** para cumplir con su misión a lo largo y ancho de México.

Internet

profeco.gob.mx

BRÚJULA DE COMPRA
Análisis de precios y estudios comparativos para el consumidor inteligente.

CONCILIANET
Presenta tu queja en línea. Cero filas, cero espera, cero papel.

QUIÉN ES QUIÉN...
- **En los precios:** busca el programa de **Precios mínimos y máximos** de productos de consumo. También la **Canasta inteligente**, para comparar los costos de tu lista del súper.
- **En créditos a pagos fijos:** con información de créditos de establecimientos de 22 ciudades.
- **En el envío de dinero:** qué ofrecen y cuánto te cobran por enviar dinero de Estados Unidos a México.

BURÓ COMERCIAL
Te decimos cuáles empresas tienen quejas, procedimientos o contratos de adhesión registrados ante **Profeco.**

ALERTAS AL CONSUMIDOR
¿Cuáles productos y servicios suponen un riesgo para los consumidores?

ENCUESTAS Y SONDEOS
Participa en los estudios de hábitos de consumo que realizamos gracias a ti. Además, puedes descargar los resultados.

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES
Inscribe tu número telefónico y evitarás el acoso de promociones indeseadas.

TELÉFONO DEL CONSUMIDOR

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722
(resto del país)

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

La privacidad es tu derecho

9628 0000 (DF, Guadalajara y Monterrey)
01800 962 8000
(resto del país)

revistadelconsumidor.gob.mx
Aquí podrás encontrar artículos, estudios de calidad completos, videos, programas de radio, recetas del Platillo Sabio Profeco y la Tecnología Doméstica Profeco.

Podcast en iTunes
Ya puedes descargar el podcast de la **Revista del Consumidor** a través de la tienda de iTunes. Suscríbete y escucha cada dos semanas un episodio nuevo con información relevante y temas actuales de consumo. ¡Es gratuito!

ecovehiculos.gob.mx
En este micrositio, realizado por el Instituto Nacional de Ecología y **Profeco,** encontrarás información sobre la eficiencia energética de los vehículos y sus características. Te ayudará a disminuir tus gastos de combustible.

youtube.com/profecotv
Busca nuestro contenido exclusivo para Internet en el canal oficial de **Profeco** en YouTube. Consejos y recomendaciones que te ayudarán a ahorrar y saber más sobre los servicios que **Profeco** te ofrece.

PROCITEL

Programa de citas por teléfono

5568 8722 (DF y zona metropolitana)
01800 468 8722
(resto del país)

Asesorías

En **asesoria@profeco.gob.mx** entras en contacto directo con nuestros especialistas jurídicos.

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México, DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor,** adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una amplia biblioteca especializada en temas de consumo.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes.

BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440,edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del Río, CP 22320, Tijuana.
Subdelegación: Av. Pioneros #1005, Palacio Federal, col. Centro Cívico, CP 21000, Mexicali.

BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco #s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz.

CAMPECHE
Av.16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche.

CHIAPAS
Circunvalación Tapachula #844, col. Moctezuma, CP 29030, Tuxtla Gutiérrez.
Subdelegación: Octava Avenida Sur #46, entre 2a y 4a Poniente, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdoba.

CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro Com. Plaza de las Américas loc. 7-a, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez.
Subdelegación: Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua.

COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, (a un lado del "Sat"), col. La Salle, CP 25240, Saltillo.
Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Pte, Col. Centro, CP 27000, Torreón.

COLIMA
José Antonio Torres #402, esq. Av. Rey Coliman, col. Centro, CP 28000, Colima.
Subdelegación: Balbino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo.

DISTRITO FEDERAL
Centro (delegaciones políticas: Benito Juárez, Coyoacán, Cuauhtémoc): Dr. Carmona y Valle #11, 4to y 5to piso, col. Doctores, CP 06720.
Norte (delegaciones políticas: Azcapotzalco y Gustavo A. Madero): Av. Cuitláhuac #110, col. Héroes de Nacozari, CP 07780.
Oriente (delegaciones políticas: Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, colonia Granjas, CP 08400.
Poniente (delegaciones políticas: Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq, Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180.
Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan y Xochimilco): Periférico #5323, col. Isidro Favela, CP 14030.

DURANGO
Zaragoza #110 sur, col. Zona Centro, CP 34000, Victoria de Durango.

ESTADO DE MÉXICO
Naucalpan: Avenida 3 #47, entre Avenida de las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370.
Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000.
Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000.
Toluca: Santos Degollado #103 (enfrente del Cosmovitral), col. Centro, CP 50000.
Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210.

GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León de los Aldama.
Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Fco. Sarabia, (a una cuadra del estadio), col. Moderna, CP 36690, Irapuato.

GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco de Juárez.
Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala de la Independencia.

HIDALGO
Cuauhtémoc esq. pasaje a la iglesia La Villita #700, col. Revolución, CP 42060, Pachuca.

JALISCO
Marsella #49, 2do piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara.

MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de diciembre, CP 58280, Morelia.

MORELOS
Av. Atlacomulco #76, antes 202, col. Acapantzingo, CP 62440, Cuernavaca.

NAYARIT
Av. México #142 sur, col. Centro, CP 63000, Tepic.

NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey.

OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca.

PUEBLA
19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Heroica Puebla de Zaragoza.

QUERÉTARO
Av. Constituyentes #102, Ote. PB, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Santiago de Querétaro.
Subdelegación: Ignacio López Rayón #23, col. Centro, CP 76800, San Juan del Río.

QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11, Supermanzana 22, frente al Seg. Social), col. Centro, CP 77500, Cancún.
Subdelegación: Av. Nápoles #219, esq. Venustiano Carranza, col. Italia, CP 77035, Chetumal.
Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local #7 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen.

SAN LUIS POTOSÍ
Basalenque #113, entre Cuauhtémoc y Carranza, col. Jardín, CP 78270, San Luis Potosí.

SINALOA
Blvd. Francisco I. Madero #744 Pte, col. Centro, CP 80000, Culiacán de Rosales.

SONORA
Oaxaca #150 poniente, esq. Escobedo, Edificio San Enrique, col. Centro, CP 83000, Hermosillo.
Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón.

TABASCO
Nicolás Bravo #102, tercer piso, esq. Hidalgo (edificio Pastrana), col. Centro, CP 86000, Villahermosa.

TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria.
Subdelegación: Av. Diagonal Cuauhtémoc #1003, entre 17 y 18, col. Centro, CP 87300, Matamoros.
Subdelegación: Héroe de Nacataz #3502, planta alta, esq. Obregón, col. Centro, CP 88000, Nuevo Laredo.
Subdelegación: Blvd. Morelos #475 esq. Rep. de Argentina, col. Anzalduas, CP 88630, Reynosa.
Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, primer piso, Local 1, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico.

TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicohtencatl, CP 90070, Tlaxcala de Xicohtencatl.

VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz.
Subdelegación: Av. Campeche #104, esq. Independencia, col. Petrolera, CP 96500, Coatzacoalcos.
Subdelegación: Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa.

YUCATÁN
Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida.

ZACATECAS
Fernando Villalpando #214, col. Centro, CP 98000, Zacatecas.

EL TURNO DE

Dario T. Pie, CONSUMIDOR

Tan multifacética es su carrera en la actuación como su vida de consumidor. Dario T. Pie, cabaretero, actor serio, de telenovelas y de la pantalla grande (ha filmado cerca de dos docenas de películas) y ahora mejor conocido por parodiar a María Felix con su personaje "La Roña" en teatro, nos comparte su experiencia como consumidor.

¿En qué gastas sin miramientos?
En salud y chocolate.
¿Alguna vez te has arrepentido de comprar algo que no necesitas?
Sí, cómo no. Varias.
¿Cuál es la peor excusa que te ha dicho un proveedor?
"Como ya me pagó el trabajo completo... pues ya no voy a ir".

"Debes apuntar todo lo que gastas, separar el dinero y no usarlo para otras cosas"

¿La última vez que tuviste un problema con un comerciante, le exigiste una solución o preferiste no armar lío?
Levanté una queja y no regresé más.
El planeta tarda 15 meses en regenerar lo que nosotros consumimos y desechamos en un año, ¿piensas en ese tipo de cosas cuando vas de compras?
No, pero en mi casa se separa la basura en cuatro botes distintos: sanitarios; plástico, cartón y vidrio limpios; orgánicos, así como plástico y papel sucios.
Imagina que te acabas de comprar un nuevo gadget, ¿lees el instructivo o prefieres seguir tu intuición?
Digamos que mita y mita.
¿Existe el producto perfecto?
Oxígeno enlatado, ja, ja.
¿Tienes placeres culpables?
La verdad, no.
¿Quién es el consumidor más inteligente que conoces?
Mi madre.
Si el ritmo de vida te lo permitiera, ¿preferirías cocinar en casa en vez de comer en algún restaurante la mayoría de los días?
Amo comer en mi casa.
¿Qué te sugiere el término "consumo consciente"?
Considerar el impacto ambiental, deforestación o explotación de personas, entre otras muchas cosas.
¿Cuál es la peor publicidad que has visto últimamente?
La de trillonario.com.
¿De qué manera calificarías al consumidor mexicano, con las inevitables generalizaciones?
Compulsivo, guiado por el pánico o por la falsa oferta.
¿Es cierto eso de que el cliente siempre tiene la razón?
"Asegún"... no es lo mismo discutir con un experto en tecnología de punta que con un mesero.
¿Tu recomendación para mitigar los efectos de la crisis económica en el hogar?
Apuntar todo lo que se gasta, separar el dinero y no usarlo para otra cosa (claro, emergencias aparte).
Cuando revisas la tabla nutrimental o la lista de ingredientes de algún alimento enlatado, ¿te deprimes?, ¿te preocupas?, ¿sientes picada tu curiosidad?, ¿terminas con la sensación de que no entendiste nada o se te ocultó información?
Nunca leo lo que dicen las etiquetas de las latas.
¿Te consideras un consumidor despilfarrador?
A veces, pero ni es tanto.

Foto Cortesía Dario T. Pie

La privacidad es tu derecho, ¡deja de quejarte y usa tu dedo!

REGISTRO PÚBLICO DE CONSUMIDORES

En sólo 60 segundos inscribe los números telefónicos fijos, de celular o de fax, en los que no deseas recibir publicidad o que sean utilizados con fines mercadotécnicos o publicitarios. Sólo sigue dos pasos:

Paso 1

Desde el teléfono al que ya no quieres recibir esas llamadas, marca **9628 0000 si vives en el DF, Guadalajara o Monterrey, o al 01 800 962 8000 larga distancia sin costo desde el resto del país**, las 24 horas, los 365 días del año. Te contestará un sistema automatizado.

Paso 2

Elige el sector del cual no deseas recibir llamadas: telecomunicaciones, turismo o comercial, y marca **1**,**2** o **3** según sea el caso, o marca **4** para elegirlos a todos. En 30 días deberán dejar de marcarte.

Y si una empresa te vuelve a llamar después de registrarte, la SANCIONAREMOS.

Vivir Mejor

5568 8722
DF y área metropolitana

01 800 468 8722
larga distancia sin costo

rpc.profeco.gob.mx

Profeco

Gobierno Federal

SE

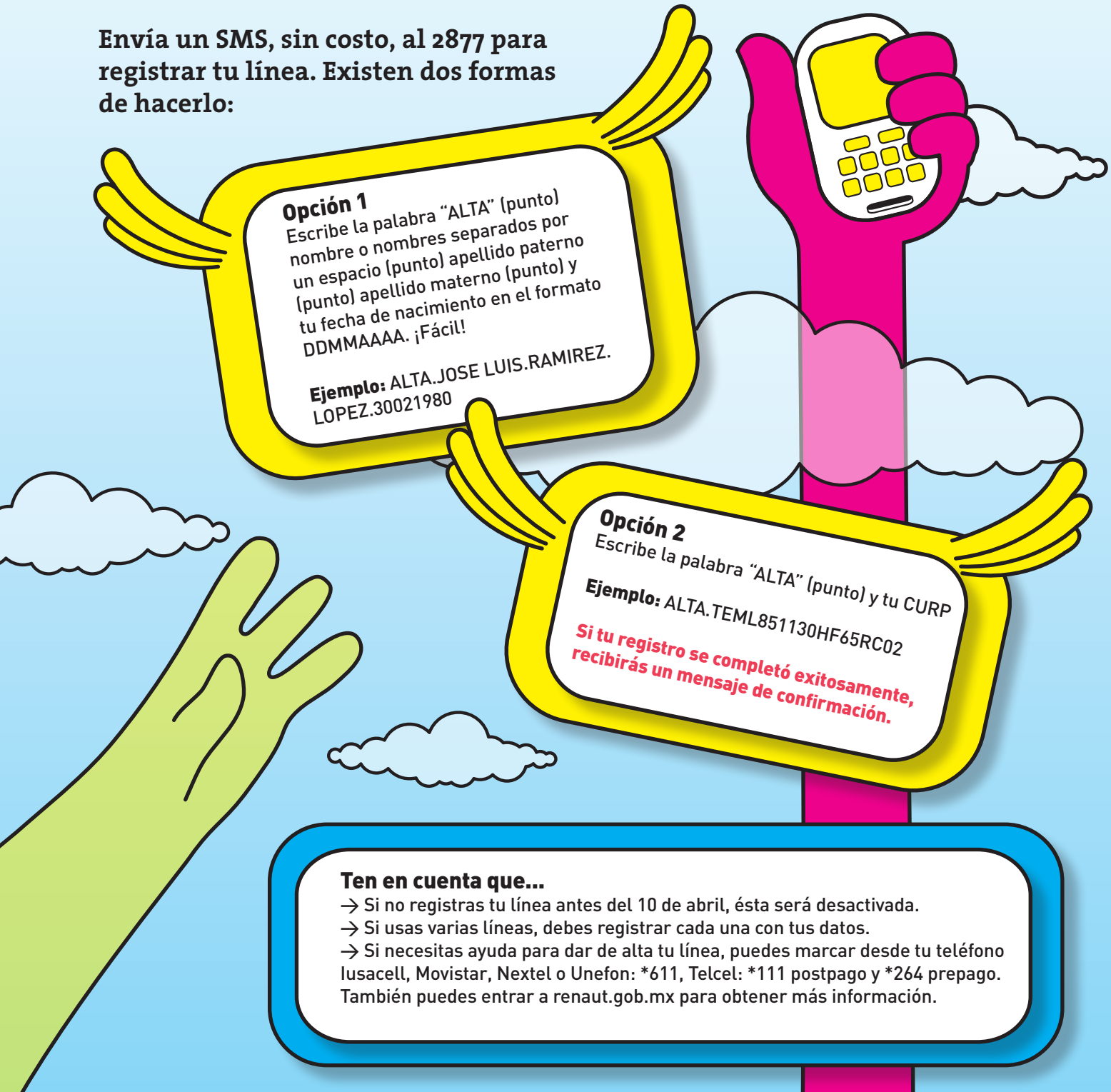
Estados Unidos Mexicanos

¡El 10 de abril es la fecha límite para registrar tu celular!

Tu línea de seguridad

Sabemos que has escuchado muchas teorías rebuscadas sobre eso de registrar tu número de celular, pero la verdad es que el Registro Nacional de Usuarios de Telefonía Móvil (Renaut) fue creado, principalmente, para protegerte de las extorsiones telefónicas. En efecto, es por tu bien.

Envía un SMS, sin costo, al 2877 para registrar tu línea. Existen dos formas de hacerlo:



Opción 1
Escribe la palabra "ALTA" (punto) nombre o nombres separados por un espacio (punto) apellido paterno (punto) apellido materno (punto) y tu fecha de nacimiento en el formato DDMMAAAA. ¡Fácil!

Ejemplo: ALTA.JOSE LUIS.RAMIREZ. LOPEZ.30021980

Opción 2
Escribe la palabra "ALTA" (punto) y tu CURP

Ejemplo: ALTA.TEML851130HF65RC02

Si tu registro se completó exitosamente, recibirás un mensaje de confirmación.

Ten en cuenta que...

→ Si no registras tu línea antes del 10 de abril, ésta será desactivada.
→ Si usas varias líneas, debes registrar cada una con tus datos.
→ Si necesitas ayuda para dar de alta tu línea, puedes marcar desde tu teléfono Iusacell, Movistar, Nextel o Unefon: *611, Telcel: *111 postpago y *264 prepago. También puedes entrar a renaut.gob.mx para obtener más información.

BERENJENAS: SON COMO ESPONJITAS

La estructura de la berenjena ocasiona que al freírse absorba varias veces su peso en aceite. Esto puede evitarse al colapsar su estructura esponjosa por medio de una precocción antes de freírla o añadiéndole sal para que el agua, por efecto del poder absorbente de la sal, salga de las células hacia las bolsas de aire y no se llenen de grasa.

Del campo europeo a tu mesa

Originario de Hungría, el *gulash* o *goulash* es un estofado especiado que se elabora con carne de res o ternera, cebollas y pimentón. En la actualidad se considera una comida casera y sencilla, pero originalmente se trataba de un platillo consumido por pastores. El nombre proviene del húngaro *gulyás*, que significa vaquero. En la receta original se utiliza manteca de cerdo para saltear la cebolla y dorar la carne, y crema ácida para ligar la salsa, pero al sustituirlas respectivamente por aceite de canola y yogur natural, se reduce de forma importante la grasa saturada, y su sabor no varía demasiado de la receta original.

Ratatouille fuera del cine

Como seguramente recuerdas gracias a la película de Disney que lleva el mismo nombre, la *ratatouille* es una receta típica de Francia, elaborada a partir de verduras. Casi siempre lleva tomate, berenjena, calabacita, pimientos, cebolla y ajo y se perfuma con el *bouquet garni*... Pero, ¿qué es eso? Se trata de un ramillete de diferentes hierbas aromáticas, que pueden ser frescas o secas, que dan aroma al guisado y que se retiran al final de la cocción.

Sorpresas del IG

El índice glucémico (IG) es una forma numérica para describir la rapidez de absorción de los hidratos de carbono de un alimento, es decir, la velocidad con la que se eleva la cantidad de glucosa en sangre (glucemia). Con base en el IG, los alimentos suelen clasificarse en "alimentos tortuga" (IG bajo): contienen hidratos de carbono que se absorben lentamente, y "alimentos liebre" (IG alto): se absorben con rapidez elevando el contenido de glucosa en sangre. El pan blanco, la papa y el arroz blanco son ricos en hidratos de carbono complejos, pero se absorben más rápido que el azúcar de mesa, por lo que son menos adecuados para las personas diabéticas que los dulces que habían sido desterrados de su alimentación por años. Más aún: la pasta cocida *al dente* tiene un IG bajo (alrededor de 38), y el arroz blanco tiene un IG de casi el doble (64).

Dos diabetes de cuidado

La diabetes se clasifica en tipo I y tipo II. La diabetes tipo I es una enfermedad autoinmune relacionada con la genética, en la que células del páncreas encargadas de producir insulina dejan de hacerlo, por lo que el paciente debe aplicarse insulina por medio de inyecciones subcutáneas. Hoy en día existe la alternativa de inhalarla, aunque no es un método adecuado para todos los pacientes. La función de la insulina es hacer que las moléculas aprovechen la energía. En 2009, la incidencia de diabetes tipo I fue de 1.5 por cada 100 mil niños (de 0 a 14 años) por año. La diabetes tipo II, denominada también diabetes del adulto (aunque cada vez hay más niños y jóvenes que la padecen) está relacionada con la mala alimentación y el sedentarismo. Se presenta cuando el organismo tiene resistencia ante la insulina. El organismo todavía produce su propia insulina, pero no es suficiente para cubrir las necesidades del cuerpo.

Platillo Sabio Profeco

Goulash con tallarines

Platillo Sabio Profeco

Ratatouille con fajitas de pollo

Platillo Sabio Profeco

Goulash con tallarines

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 629 • Proteínas 29 g • Hidratos de carbono 93 g • Colesterol 60 mg • Fibra dietética 3 g • Lípidos 16 g

Ingredientes (6 raciones)
- 2 cebollas
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 600 g de carne de ternera (espaldilla)
- 1/4 de cucharadita de comino molido
- 2 jitomates pelados
- 1 cucharada de páprika o pimentón dulce
- 1 taza de caldo de res
- 4 cucharadas de yogur natural
- 600 g de tallarines cocidos *al dente*
- sal y pimienta negra al gusto

Preparación:
1 Rebana las cebollas finamente y saltéalas en el aceite de canola caliente, en un recipiente con recubrimiento antiadherente.
2 Corta la carne de ternera en cubos y elimina cualquier resto de grasa. Añádela al recipiente donde doraste la cebolla y mueve continuamente hasta que se dore ligera y uniformemente.
3 Sazona con sal, pimienta y comino.
4 Añade el jitomate pelado y picado finamente. Si es necesario agrega un poco de caldo hasta cubrir la carne. Tapa el recipiente y deja que se cueza a fuego lento, hasta que la carne esté suave, alrededor de 1 hora (si realizas la cocción en una olla de presión, reducirás el tiempo de cocción a menos de la mitad).
5 Liga la preparación con el yogur.
6 Sirve muy caliente con los tallarines.

Costo aproximado: $140

35

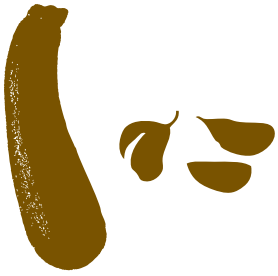
Foto Arturo Buitrón

Platillo Sabio Profeco

Ratatouille con fajitas de pollo

Aporte nutrimental (por ración): Kilocalorías 433 • Proteínas 25 g • Hidratos de carbono 27 g • Colesterol 128 mg • Fibra dietética 3 g • Lípidos 25 g

Ingredientes (6 raciones)
- 2 calabacitas
- 1 berenjena
- 60 ml de aceite de oliva
- 1 cebolla finamente picada
- 2 dientes de ajo finamente picados
- 1 pimiento verde cortado en juliana (150 g)
- 1 pimiento rojo cortado en juliana (150 g)
- 1 jitomate cortado en *concassé* (200 g)
- 1 manojo de romero, tomillo y albahaca (*bouquet garni*)
- sal y pimienta al gusto
- 500 g de fajitas de pollo
- 2 huevos
- 150 g de pan molido
- 60 ml de aceite de maíz



Preparación:
Ratatouille
1 Lava la berenjena y las calabacitas, rebánalas y espolvoréalas con sal. Reserva.
2 Saltea la cebolla y el ajo finamente picados en el aceite de oliva.
3 Enjuaga la berenjena y las calabacitas para eliminarles la sal y escúrrelas en un colador.
4 Añade los pimientos y saltéalos durante algunos minutos. Agrega las rebanadas de berenjena y de calabacita.
5 Añade el jitomate *concassé* (así se le conoce al picado grueso), y el manojo de hierbas aromáticas. Tapa y deja a fuego muy bajo hasta terminar la cocción. Si tiene mucho líquido deja que se reduzca con el recipiente destapado. Retira el manojo de las hierbas aromáticas.

Fajitas de pollo
1 Lava y escurre las fajitas de pollo.
2 Condimenta el pan molido con sal y pimienta.
3 Bate los huevos.
4 Pasa las fajitas por el huevo y por el pan molido. Fríelas por ambos lados y elimina el exceso de aceite con papel absorbente.
5 Por último, sirve las fajitas acompañadas de la *ratatouille*.

Costo aproximado: $152

36

Foto Arturo Buitrón

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada.

Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales. Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Prepáralos porque, además de nutritivos, son económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

En esta ocasión hemos "diseñado" dos platillos especiales para diabéticos. Es decir, con bajos índices glucémicos (ya te explicaremos qué quiere decir eso), sin que por ello pierdan sabrosura y sazón. ¿Por qué decidimos presentarlos? Bueno, en los hogares mexicanos es cada vez más frecuente compartir la mesa con algún familiar diabético (la población con diabetes fluctúa entre los 6.5 y 10 millones). Sin embargo, no hay razón para que las personas diabéticas tengan que rebajar el gozo por la comida, y estos dos Platillos Sabios son la muestra.

*El Platillo Sabio Profeco está avalado por la maestra en ciencias Covadonga Torre-Marina, profesora de la Universidad Panamericana.